



令和5年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	入園式(給食お休み)				
3日(月)	ビーフカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	保育乳 サーターアンダギー	牛肉 ツナ 卵 保育乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり トマト 果物缶
4日(火)	玄米ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 あずきの 豆腐スコーン	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆腐 保育乳	米 玄米 砂糖 油 マヨネーズ バター ケーキミックス 小豆	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物
5日(水)	あわご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め じゃが芋のみそ汁 果物	大学芋	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ひじき みそ	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ごま	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 果物
6日(木)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 果物	保育乳 きなこクッキー	白身魚 粉チーズ ちくわ わかめ ウインナー 卵 きな粉 保育乳	米 玄米 パン粉 油 ごまドレッシング ケーキミックス 砂糖 バター	きゅうり パセリ にんにく ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物
7日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物
8日(土)	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし 大根のみそ汁 果物	保育乳 蒸しパン	豚肉 のり 油揚げ 孫 みそ 保育乳	米 油 砂糖 蒸しパン ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 南瓜 大根 大根の葉 生姜 果物
10日(月)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	フルーツヨーグルト 星たべよう	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグル スキムミルク	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 星たべよう	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物缶
11日(火)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物缶	保育乳 紅芋くずもち	白身魚 卵 豚肉 みそ 保育乳 きな粉	米 玄米 マヨネーズ 車麩 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ピーマン キャベツ 人参 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶
12日(水)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 果物	保育乳 パンの記念日 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ スキムミルク 卵 豆乳 保育乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 バター	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物
13日(木)	たけのこご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	保育乳 黒糖カステラ	鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵 保育乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
14日(金)	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト 果物	保育乳 チーズいもち	牛肉 卵 ツナ スキムミルク チーズ ヨーグルト 保育乳	米 押麦 小麦粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ にんにく 果物
15日(土)	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	保育乳 ちよぼちよぼクッキー	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 保育乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 クッキー	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物缶
17日(月)	☆イースター祭☆ 麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	保育乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ チーズ 牛乳 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物
18日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	フルーツゼリー 豆乳ウエハース	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにやく ごま ゼリー ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物 果物缶
19日(水)	☆お誕生日会☆ コーンライス チキンカツ ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 豆乳	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	コーン ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物
20日(木)	玄米ご飯 さばのラビコットソースかけ パイパイリチー かぶのみそ汁 季節の果物	保育乳 ジャムの日 ジャムサンド	さば ツナ 油揚げ みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 食パン ジャム	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニラ かぶ 大根の葉 季節の果物
21日(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物	保育乳 さつまいもの 塩バター焼き	鶏肉 ツナ もずく 保育乳	米 玄米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 さつま芋 バター	キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物
22日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	保育乳 クリームパン	牛肉 豆腐 保育乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
24日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	保育乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 保育乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース ねぎ 果物
25日(火)	ブルコギ丼 白菜のみそ汁 鶏肉ときゅうりのごま和え フルーツヨーグルト	保育乳 ソフトぼうろ	牛肉 ささみ 油揚げ みそ ヨーグルト スキムミルク 保育乳	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり トマト レタス 生姜 白菜 大根の葉 果物缶
26日(水)	お弁当会	保育乳 セサミクッキー	卵 保育乳	砂糖 ごま 小麦粉 バター	
27日(木)	玄米ご飯 チンジャオロース 春巻き ゆし豆腐のスープ 果物	保育乳 おからマドレーヌ	豚肉 ゆし豆腐 卵 おから 保育乳	米 玄米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 春巻き 油 小麦粉 バター	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物 レーズン
28日(金)	玄米ご飯 魚のもみじ焼き 大根の煮物 そうめん汁 果物	保育乳 スイートポテト	きんめだい 鶏肉 大豆 生クリーム 保育乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物
29日(土)	昭和の日(公休日)				

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

