



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(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 レーズンマフィン	鶏肉 卵 ツナ ゆし豆腐 みそ 牛乳 保育乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 里芋 車麩 油 小麦粉	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 レーズン 果物
2日(土)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ 果物	お茶 たい焼き	ウインナー ひじき ささみ	スパゲティー バター ごま マヨドレ 砂糖 たい焼き	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう キャベツ コーン 果物 大根の葉
4日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物	保育乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 保育乳 生クリーム	米 押麦 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン にんにく 小松菜 果物
5日(火)	あわご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー へちまのみそ汁 果物	保育乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ バター 豆乳 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 こんにやく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ピーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
6日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 果物	保育乳 ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 保育乳	米 砂糖 こんにやく ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物
7日(木)	お弁当会	保育乳 ピザトースト	ウインナー チーズ 保育乳	食パン バター	玉ねぎ ピーマン
8日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 ヨーグルト	お茶 油みそおにぎり	鶏肉 かまぼこ もずく 卵 フィッシュソーセージ みそ のり ヨーグルト 保育乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
9日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 果物缶	保育乳 パウムクーヘン	豚肉 ツナ 豚肉 保育乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ きゅうり パプリカ 大根の葉 えのき しめじ 黄桃缶
11日(月)	黒米ご飯 魚の西京焼き 青菜のごま和え 人参しりしり アーサ汁 果物	保育乳 黒糖ちんすこう	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 保育乳	米 玄米 油 ごま 砂糖 小麦粉 ラード 黒糖	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ なら 果物
12日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 果物	保育乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 スキムミルク ウインナー みそ 豆乳 保育乳	米 玄米 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 果物 人参
13日(水)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりかけ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 果物
14日(木)	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 季節の果物	中華風 ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ 季節の果物 たけのこ 人参 椎茸
15日(金)	玄米ご飯 きんめだいの揚げおろし煮 ひじきの煮物 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 さつまいもクッキー	きんめだい ひじき 鶏肉 みそ 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
16日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 ソフトぼうろ	牛肉 豆腐 ちくわ 保育乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき 果物
18日(月)	敬老の日(公休日)				
19日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 スパゲティーサラダ 中華スープ 果物	ミルク バナナケーキ	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 鶏肉 保育乳 ヨーグルト	米 もちぎ 片栗粉 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ ごま 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物
20日(水)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜サラダ かぶのみそ汁 果物	お茶 ぜんざい	豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ 豆腐	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 小豆 押麦 黒糖 白玉粉	南瓜 にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 果物
21日(木)	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	保育乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 スキムミルク きな粉 保育乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう 果物
22日(金)	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	ジュージーおにぎり	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき	中華麺 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ピーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ 果物缶
23日(土)	秋分の日(公休日)				
25日(月)	さつま芋ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 なら 玉ねぎ ねぎ 果物
26日(火)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー なすのみそ汁 果物	保育乳 マーブルケーキ	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳 ココア 保育乳	米 玄米 砂糖 油 バター 糸こんにやく ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 しめじ なす 大根の葉 果物
27日(水)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜と卵のみそ汁 果物	保育乳 紅芋くずもち	白身魚 牛肉 卵 みそ きな粉 保育乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにやく ごま油 ぐず粉 紅芋粉	玉ねぎ ピーマン パプリカ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ねぎ 果物
28日(木)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 パイン	保育乳 ジャムパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 果物
29日(金)	オムライス ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツヨーグルト	保育乳 ココアクッキー	鶏肉 卵 ツナ ウインナー 牛乳 保育乳 ヨーグルト スキムミルク	米 バター マヨネーズ ごま じゃが芋 砂糖 ケーキミックス ココア	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン パプリカ マッシュルーム セロリ 果物缶
30日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	保育乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 保育乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ドームケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物

※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。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。