



令和6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(水)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	保育乳 くずもち	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 保育乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 黒糖 くず粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 いんげん 人参 大根 ねぎ 果物
2日(木)	☆こどもの日メニュー☆カラフルライス ハンバーグ 春雨ごま和え 野菜スープ 果物	保育乳 こいのぼりゼリー	枝豆 合い挽きミンチ 卵 のり ちくわ ささみ 保育乳	米 バター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ コーン パセリ 果物
3日(金)	憲法記念日(公休日)				
4日(土)	みどりの日(公休日)				
6日(月)	振替休日(公休日)				
7日(火)	ドライカレー マカロニサラダ 果物缶	保育乳 芋天ぷら	合挽ミンチ 大豆 豚レバー ツナ 卵 保育乳	米 押麦 カレー粉 油 マカロニ 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン かぶ 椎茸 きゅうり コーン 長ねぎ 果物缶
8日(水)	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 保育乳	米 玄米 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物
9日(木)	お弁当会	保育乳 ブラウニー	卵 保育乳	小麦粉 ココア バター 砂糖	
10日(金)	あわご飯 さばの照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	保育乳 黒糖カステラ	さば 豚肉 油揚げ みそ 卵 保育乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
11日(土)	ピピン丼 プロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	保育乳 パウムクーヘン	牛肉 みそ ツナ 鶏肉 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン パウムクーヘン	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 プロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶
13日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	保育乳 大学芋	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 チーズ 牛乳 卵 保育乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 杏仁豆腐 さつまいも 油 みりん ごま	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 えのき 果物缶
14日(火)	あわご飯 銀だらの煮付け 青菜のごま和え ケーブイリチー なすのみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 保育乳	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにゃく 油 麩	生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
15日(水)	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグルト	保育乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 卵 保育乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 ジャム バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶 レーズン
16日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え プロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	ぜんざい	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 金時豆 黒糖 押麦	プロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
17日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物
18日(土)	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	保育乳 ドームケーキ	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 保育乳	米 こんにゃく 砂糖 ドームケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物缶
20日(月)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	保育乳 ココアショートブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 保育乳	米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
21日(火)	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	保育乳 焼きチーズケーキ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ 生クリーム 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン 人参 椎茸 オクラ 果物 果物缶
22日(水)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳 スキムミルク	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム セロリ 果物
23日(木)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが おつゆ麩のすまし汁 季節の果物	野菜ヒラヤーチ	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく おつゆ麩 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 大根の葉 果物 キャベツ ニラ
24日(金)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物缶	じゃことわかめのおにぎり	牛肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶
25日(土)	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物	保育乳 ソフトぼうろ	豚肉 のり 豆腐 みそ 保育乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 ささみの梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 ミルククッキー	ささみ 卵 豚肉 みそ 保育乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 小松菜 人参 しめじ 大根の葉 果物
28日(火)	わかめご飯 大根のみそ汁 レバー・フライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 果物	保育乳 あんバタートースト	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン 小豆 バター	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 果物
29日(水)	玄米ご飯 魚の西京焼き 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 果物	保育乳 スイートポテト	白身魚 みそ 牛肉 生クリーム 保育乳	米 玄米 油 ごま油 そうめん 糸こんにゃく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 果物
30日(木)	コッペパン マカロニグラタン プロッコリーごま和え ミネストローネ 果物	枝豆とゆかりおにぎり	鶏肉 牛肉 生クリーム チーズ ベーコン ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ プロッコリー パプリカ コーン トマト キャベツ 果物
31日(金)	あわご飯 ミートローフ プロッコリーサラダ コーンクリームスープ 果物	保育乳 揚げパン	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 きな粉 保育乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング 油 胚芽パン	玉ねぎ 人参 にんにく プロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 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。

※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

