



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(木)	あわご飯 魚のラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ 果物	保育乳 きなこクッキー	銀ダラ ツナ ひじき 大豆 保育乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ カレールー バター カレー粉 ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
2日(金)	チキンカレー 野菜サラダ 果物	保育乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ 豆腐 きな粉 保育乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 果物
3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 ロアヌ	豚ミンチ 大豆 豚肉 保育乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ロアヌ	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
5日(月)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物缶	保育乳 ココアショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 保育乳	米 玄米 パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター ココア	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 南瓜 ねぎ 果物缶
6日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ 果物	枝豆と塩昆布の おにぎり	ささみ ハム わかめ フィッシュソーセージ 卵 昆布 保育乳	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん 果物 枝豆
7日(水)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 果物	保育乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 保育乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根の葉 果物 キャベツ なら
8日(木)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 さつま芋の 塩バター焼き	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 厚揚げ みそ 保育乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 バター	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ 果物
9日(金)	あわご飯 レバーのゴマソース ブロッコリーポテト コンソメスープ フルーツヨーグルト	保育乳 沖縄ミルクゼンざい	豚レバー ウィナー ヨーグルト 保育乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 ゼンざい	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン 果物缶
10日(土)	牛丼 干切大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物缶	保育乳 和のパンケーキ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 保育乳	米 こんにやく 砂糖 パンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 干切大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 果物缶
12日(月)	山の日(公休日)				
13日(火)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 杏仁フルーツ	いなりずし	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 杏仁フルーツ 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ かぶ 果物缶 ほうれん草
14日(水)	チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え 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 ひじき ウィナー ジュース	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
15日(木)	玄米 鶏肉のさっぱり煮 コールスロー ケーブイリチー へちまのみそ汁 季節の果物	保育乳 じゃがバターいも	鶏肉 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳 保育乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく じゃが芋 片栗粉 バター	生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物
16日(金)	お弁当				
17日(土)	ホイコーロー丼 ナムル コーンスープ 果物	保育乳 マドレーヌ	豚肉 みそ ちくわ 保育乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 金時豆 黒糖 押麦 マドレーヌ	キャベツ 人参 ピーマン なら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物
19日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	保育乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 保育乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 なら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
20日(火)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	保育乳 人参クラッカー	合挽きミンチ 大豆 チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 保育乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物缶
21日(水)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	ジュシーおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき 保育乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 椎茸 果物
22日(木)	鶏飯 きんぴられんこん ポテトサラダ 果物	保育乳 バナナケーキ	ささみ 卵 のり 豚肉 牛乳 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま ポテトサラダ ごま油 こんにやく 小麦粉 ケーキミックス バター 油	ねぎ れんこん 人参 なら きゅうり コーン 果物
23日(金)	あわご飯 スペニッシュオムレツ からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	保育乳 ごまトースト	卵 牛乳 ハム チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウィナー 保育乳	米 もちきび じゃが芋 油 パン マヨネーズ カレー粉 食パン	トマト 枝豆 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ 果物
24日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶	保育乳 カステラ	豚肉 のり 豆腐 みそ 保育乳	米 油 さつま芋 マドレ カステラ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物缶
26日(月)	麦ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃ煮 大根サラダ ゆし豆腐 果物	保育乳 ごま入りもちもちドーナツ	さば みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 保育乳	米 押麦 砂糖 ケーキミックス 小麦粉 油	南瓜 大根 きゅうり ねぎ 果物
27日(火)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 春雨スープ ヨーグルト(コーンフレーク)	保育乳 青菜ツナおにぎり	豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ ヨーグルト 保育乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米 コーンフレーク	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 果物
28日(水)	玄米ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムル汁 果物	保育乳 くんぺん	鶏肉 卵 豚肉 保育乳 カステラかまぼこ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター こんにやく ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ なら にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物
29日(木)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンプキンスープ 果物	保育乳 セサミクッキー	牛肉 卵 ツナ 豆乳 保育乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(金)	パン ミートボールのクリームシチュー 野菜サラダ かぶのスープ 杏仁フルーツ	保育乳 チョコチップマフィン	ミートボール シチュー チーズ あおさ 卵 保育乳	パン 油 小麦粉 じゃが芋 バター ゴマドレッシング 杏仁フルーツ 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ かぶ 果物缶 ほうれん草
31日(土)	三色丼 ブロッコリーのごま和え 豚汁 ジャム入りヨーグルト	保育乳 大学芋	鶏ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ 保育乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま ジャム	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶



※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。

