



令和7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)	麻婆豆腐丼 ナムル コンスープ 果物	保育乳 パンケーキ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 保育乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま パンケーキ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物
3日(月)	鬼さんドライカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	保育乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 卵 ヨーグルト 保育乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 果物缶
4日(火)	黒米ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物	保育乳 ちんびん	さば みそ 鶏肉 大豆 保育乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん ちんびんMIX	生姜 大根 人参 椎茸 綱さや ねぎ 果物
5日(水)	麦ご飯 鶏肉のさつぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	保育乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 保育乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶
6日(木)	ハヤシライス マカロニサラダ ジャム入りヨーグルト	保育乳 黒糖アガサー	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト 保育乳 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム 黒糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり レーズン チンゲン菜 えのき れんこん 果物
7日(金)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	保育乳 おつゆ麩ラスク	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 保育乳	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 おつゆ麩 きな粉	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 果物
8日(土)	発表会(0~2歳児)				
10日(月)	タコライス コロッケ パンキンスープ きな粉かけヨーグルト	保育乳 チヂミ	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
11日(火)	建国記念日(公休日)				
12日(水)	玄米ご飯 冬瓜のみそ汁 魚フライ・タルタルソースかけ ひじこの炒め煮 果物	ぜんざい	白身魚 卵 ひじき さつま揚げ ワカメ 鶏肉 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 金時豆 黒糖 押 麦 白玉粉	玉ねぎ パプリカ 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物
13日(木)	パン 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ 季節の果物	菜飯おにぎり	鶏肉 ツナ ウィンナー チーズ 牛乳	パン マヨネーズ ごま 米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく 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
14日(金)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え クービーリチー 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 ココア ショートブレッド	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 保育乳	米 小麦粉 油 糸こんにやく バター 小麦粉 砂糖 ココア	小松菜 にんにく 切干大根 人参 なす ねぎ 果物
15日(土)	発表会(3~5歳児)				
17日(月)	ふりかけご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 果物缶	保育乳 アイスボックス クッキー	つみれ ちくわ 厚揚げ 枝豆 チーズ みそ 卵 保育乳	米 砂糖 マヨネーズ バター 小麦粉	大根 人参 南瓜 モロヘイヤ コーン 長ネギ 果物缶
18日(火)	玄米ご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり 豚汁 果物	保育乳 豆腐スコーン	白身魚 牛乳 青さのり 豚肉 豚レバー 卵 みそ 豆腐 保育乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 牛乳 バター ごま油 ごま 小麦粉 ケーキミックス	きゅうり ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン 人参
19日(水)	お弁当の日	保育乳 バナナケーキ	ヨーグルト 保育乳	砂糖 小麦粉 バター	果物
20日(木)	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	ウィンナー 卵 鶏肉 牛乳 ツナ	米 バター ジャガイモ 片栗粉 小麦粉 シチューミックス ケーキ	人参 ブロッコリー コーン ピーマン パプリカ 椎茸 ねぎ レタス にんにく 玉ねぎ 果物
21日(金)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	ジュースーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 人参 果物
22日(土)	ピピンパ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 果物	保育乳 カステラ	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 保育乳 きな粉	米 押麦 ごま油 ごま カステラ	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ 果物缶
23日(金)	天皇誕生日(公休日)				
24日(月)	振替休日(公休日)				
25日(火)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	保育乳 ごまちんすこう	白身魚 鶏肉 みそ 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ラード ごま	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 大根の葉 果物
26日(水)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物	青菜とツナの おにぎり	ウィンナー 枝豆 ささみ ひじき 豆腐 ツナ 保育乳	スパゲティー バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう にんにく チンゲン菜 えのき 果物 からし菜
27日(木)	麦ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物缶	保育乳 チーズ ビスケット	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ チーズ 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 バター ビスケット	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物缶
28日(金)	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物	保育乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 大豆ミンチ 卵 豚レバー 牛乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 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1歳児クラスは白米です。

