



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)	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	保育乳 ドームケーキ	鶏ミンチ ちくわ 牛肉 保育乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ビーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ 果物缶
3日(月)	ちらし寿司 お花麩のすまし汁 コロッケ 果物缶	ひなあられ	卵 のり 豆腐	米 砂糖 花麩 コロッケ ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや みつば 果物缶
4日(火)	★お誕生日会★ カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ABCスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー缶 小麦粉 パン粉 春雨 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく きゅうり キャベツ トマト 果物
5日(水)	お弁当会	保育乳 くずもち	きな粉 保育乳	くず粉 砂糖 黒糖	
6日(木)	しそご飯 さばの蒲焼き風 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 季節の果物	ぜんざい	さば ツナ みそ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 金時豆 黒糖	ほうれん草 生姜 南瓜 キャベツ トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
7日(金)	玄米ご飯 チンジャオオロス ぎょうざ なすのみそ汁 果物	保育乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 保育乳 豆腐 きな粉	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ケーキミックス	ビーマン 人参 なす 大根 ねぎ 果物
8日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物缶	保育乳 豆乳ウエハース	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 保育乳	中華麺 油 マヨドレ ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物缶
10日(月)	麦ご飯 チキンのレモン和え 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 保育乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 バター ケーキミックス 小豆	パセリ 人参 キャベツ なら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
11日(火)	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	しやけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト 大根の葉 果物
12日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘ダレ漬け 果物缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	保育乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
13日(木)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物缶	保育乳 大学芋	白身魚 豚肉 もずく 保育乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋 ごま	玉ねぎ パプリカ ビーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物缶
14日(金)	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 きなこかけヨーグルト	保育乳 ブラウニー	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 保育乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
15日(土)	<b>卒園式</b>				
17日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クービーリチー 青菜のみそ汁 果物	保育乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 果物
18日(火)	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物缶	保育乳 揚げパン	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 保育乳 きなこ	米 こんにやく 砂糖 パン 油	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 果物缶
19日(水)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏ミンチ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
20日(木)	<b>春分の日(公休日)</b>				
21日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	保育乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 保育乳	米 玄米 油 砂糖 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶
22日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え 果物缶	保育乳 カステラ	豚肉 しらす 糸かつお 保育乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カステラ ココア	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 果物缶
24日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	保育乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 保育乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶 果物
25日(火)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 果物	保育乳 メロンパントースト	豚肉 ひじき 大豆 チーズ 保育乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレー カレー粉 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー 果物
26日(水)	五目うどん 野菜かきあげ 青菜とコーンの和え物 果物	油みそおにぎり	鶏肉 なると のり 油みそ	うどん かき揚げ ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ ほうれん草 コーン 果物
27日(木)	玄米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	保育乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 油揚げ みそ 豆乳 卵 保育乳	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ 果物
28日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	保育乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ チーズ 卵 大豆 保育乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン
29日(土)	栄養満点丼 さつま芋サラダ わかめのみそ汁 果物缶	保育乳 パウムクーヘン	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ 保育乳	米 砂糖 ごま油 さつま芋 油 マヨドレ パウムクーヘン	小松菜 人参 玉ねぎ えのき レーズン 果物缶
31日(月)	<b>お弁当</b>	保育乳 ぼたぼた焼き	保育乳	ぼたぼた焼き	

※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。

