



令和8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
2月	ちらし寿司 お花麩のすまし汁 コロッケ 果物	ひなまつりゼリー 星たべよう	卵 桜でんぶ のり 豆腐	米 砂糖 花麩 コロッケ ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや みつば 果物
3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	牛乳 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 砂糖 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
4水	お弁当会	牛乳 ウエハース	牛乳	ウエハース	
5木	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	牛乳 カステラ	豚肉 しらす 糸かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カステラ	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
6金	玄米ご飯 魚の南蛮漬け 果物 青菜の納豆あえ 牛肉入りみそ汁	牛乳 コーンフレーク クッキー	白身魚 納豆 のり 牛肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 果物
7土	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	牛乳 あんパン	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 あんパン	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物缶
9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 果物缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 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 果物缶
10火	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ	しゃけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ウインナー ツナ 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 押麦 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 ねぎ 果物
11水	ガパオライス 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 大学芋	豚ミンチ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 バター 油 砂糖 さつまいも ごま	小松菜 人参 えのき ビーマン パプリカ にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
12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	牛乳 揚げパン	白身魚 豚肉 もずく きな粉 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 パン	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
13金	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘ダレ漬け 果物 白菜の和え物	牛乳 ブラウニー	わかめ 豚レバー ちくわ 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 ココア バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物
14土	豚丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 だらやき	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにやく 砂糖 だらやき	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
16月	麦ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	牛乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 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 ごぼう 大根の葉 果物缶
17火	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
18水	チャーハン マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	ぜんざい	ウインナー ツナ ゆし豆腐	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 金時豆 黒糖	玉ねぎ ビーマン コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶
19木	玄米ご飯 魚の揚げおろし煮 クーピーリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	赤魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 玄米 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
20金	春分の日(公休日)				
21土	卒園式				
23月	麦ご飯 豚肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ 果物缶	牛乳 さつまいもクッキー	豚肉 ひじき 牛乳	米 押麦 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 バター ケーキミックス	キャベツ 人参 ビーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン 果物缶
24火	あわご飯 さばのタンドリー風 野菜サラダ 豚汁 果物	牛乳 メロンパントースト	さば ヨーグルト チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 マヨドレ 砂糖 ごま 食パン バター 小麦粉	パプリカ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
25水	ハヤシライス スパゲティサラダ 果物缶	牛乳 蒸しパン	牛肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨネーズ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり 果物缶
26木	玄米ご飯 れんこん入り鶏つくね 豚肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	牛乳 パナナケーキ	鶏ミンチ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 バター	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ 果物
27金	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 かまぼこ のり 油みそ	うどん かき揚げ ごま 米 押麦	人参 生姜 白菜 椎茸 長ねぎ ほうれん草 コーン 果物
28土	栄養満点丼 さつま芋サラダ わかめのみそ汁 果物缶	牛乳 パウムクーヘン	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 さつま芋 マヨネーズ パウムクーヘン	小松菜 人参 玉ねぎ えのき きゅうり 果物缶
30月	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマイ なすのみそ汁 果物缶	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 豆腐 しゅうまい みそ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 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 果物缶
31火	お弁当会	おかき		おかき	



※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。

