



# 2がつのこんだてひょう

令和7年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひ	【重点目標】消化・吸収の仕組みを知り、食事のリズムを身につける 食べ物がうんちとして排出されるまで体内でどんな経路をたどるのか、消化吸収の仕組みを知ろう。 食物繊維をたくさん摂って、体の中からすっきり元気になろう!!					
こんだて						
あさのおやつ	◎誕生児リクエストメニュー ◆行事食					
ひ	2	3	4	5	6	7
こんだて	・ごはん ・だいこんとぶたにくのいためもの ・いんげんとささみのごまあえ ・みそしる	せつぶん ◆てまきずし ◆いわしのしょうがやき ・うちまめじる	・ごはん ・とりのうまからいため ・ぶろっこりいのごまあえ ・みそしる	・ごはん ・ちんじゃおろおす ・もやしとはむのさらだ ・ちゅうかふうこおんすうぶ	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・きりぼしだいこんのもの ・あつあげのとりみじる	・ごはん ・ぶたじゃが ・きゃべつのしおこんぶあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・りっつ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくぼたあ	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこおんけえき	・ぎゅうにゅう ◆おにまんじゅう	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	・ぎゅうにゅう ・きなこくつきい	・ぎゅうにゅう ・にんじんごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未503kcal 以597kcal	未513kcal 以595kcal	未496kcal 以592kcal	未497kcal 以603kcal	未506kcal 以589kcal	未214kcal 以282kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こんだて	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・かいそうさらだ ・にらたますうぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・ちくぜんに ・みそしる	けんこくきねんび 	・ちいずかれえ ・ちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さばのにつけ ・ひじきのしらあえ ・みそしる	・ごはん ・とりにくとこおんのいためもの ・ちんげんさいとちくわのおかかあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん		・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・すいいとばんぶきん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くろごまさんど	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん		・ぎゅうにゅう ・はにいむしばん	・ぎゅうにゅう ・とりめし	14時で閉園の為なし
エネルギー	未500kcal 以585kcal	未495kcal 以575kcal		未506kcal 以586kcal	未506kcal 以580kcal	未213kcal 以279kcal
ひ	16	17	18	19	20	21
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとびいまんのいためもの ・れんこんさらだ ・みそしる	・ごはん ・さわらのしおやき ・さといものにも ・ぶたじる	・ごはん ・あつあげのそぼろに ・はくさいとはむのあえもの ・みそしる	・きつねうどん ・ちくわのいそべあげ ・こまつなとつなのごままよあえ	・ごはん ・しろみざかなのむにえる ・みもざさらだ ・かぼちゃのとうにゅうすうぶ	はっぴょうかい ・たきこみごはん ・ぼうちいず ・ぼなな
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・れえすんぼおる	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゅう ・りっつ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・りんごぜりい&はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゅう ・ほうじちゃくつきい	・ぎゅうにゅう ・ぶれえんまふいん	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以575kcal	未501kcal 以583kcal	未512kcal 以583kcal	未497kcal 以578kcal	未498kcal 以595kcal	未195kcal 以271kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こんだて	てんのうたんじょうび 	りくえすとめにゅう ・ごはん ・つなிரいあつやきたまご ・こんぶまめ ・みそしる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・きゃべつのごまねえずあえ ・すましじる	ばいきんぐ ・ごはん ・だいずはんばあぐ ・こまつなとこおんのあえもの ・みそしる	・ごはん ・さけときのこのかおりやき ・はくさいのにびたし ・すましじる	・ごはん ・ぼおくびいんず ・こおるすろおさらだ ・すうぶ
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ◎ふらいどぼてと	・ぎゅうにゅう ・ごましおおにぎり	・ぎゅうにゅう ・もちもちごまばん	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未501kcal 以587kcal	未496kcal 以577kcal	未501kcal 以587kcal	未502kcal 以578kcal	未207kcal 以271kcal

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児510kcal、3歳以上児590kcal 2025年12月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

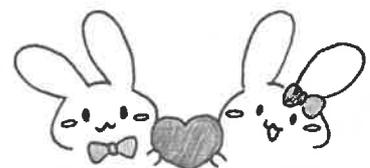
※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※( )は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



# 献立表

2026年02月

大将軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	ごはん,大根と豚肉の炒め物,★いんげんとささみのごま和え,みそ汁(ふ,玉ねぎさつまいも)	・牛乳、/・リッツ、/・米、/・だいこん、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、/・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、/・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・卵、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・コーングリッツ、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,ブラジル風コーンケーキ	597(503) 22.0(18.0) 23.2(20.1) 3.1(2.2)
03火	手巻き寿司,○いわしの生姜焼き,★うち豆汁	・牛乳、/・クラッカー、/・米、・酢、・砂糖、・食塩、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・きゅうり、・かにかまぼこ、・棒チーズ、・焼きのり、・刻みのり、・魚肉ソーセージ、・鶏ひき肉、/・いわし40g、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・しょうがチューブ、・砂糖、・みりん、/・ゆで大豆、・さといも(冷凍)、・油揚げ、・絹ごし豆腐、・かんぴょう(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・牛乳、・さつまいも、・干しぶどう	◎牛乳(未),◎クラッカー(未),牛乳,鬼まんじゅう	595(513) 27.0(23.3) 17.0(16.3) 2.4(1.3)
04水	ごはん,鶏の旨辛炒め,ブロッコリーのごま酢和え,みそ汁(もやし,揚げ,豆腐)	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、/・ブロッコリー(冷凍)、・さつま揚げ、・にんじん、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、/・もやし、・油揚げ、・絹ごし豆腐、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,じゃこご飯	592(496) 32.1(25.0) 14.2(13.3) 2.9(2.1)
05木	ごはん,チンジャオロース,もやしとハムのサラダ,中華風コンソープ	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・米、/・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・砂糖、・酒、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・片栗粉、/・もやし、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖、・食塩、/・クリームコン缶、・たまねぎ、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・片栗粉、/・牛乳、/・小麦粉、・ベーキングパウダー、・きな粉、・無塩バター、・砂糖、・卵	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,きなこクッキー	603(497) 20.0(16.5) 23.7(19.7) 4.0(2.7)
06金	ごはん,さわらの西京焼き(未:2/3),切り干し大根の煮物,厚揚げのとろみ汁	・牛乳、/・動物ビスケット、/・米、/・さわら40g、・酒、・葉ねぎ、・白みそ、・みりん、・砂糖、/・切り干しだいこん、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・鶏もも肉、・糸こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、/・生揚げ、・豚ひき肉、・もやし、・にんじん、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、/・牛乳、/・米、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ごま	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,人参ごはん	589(506) 25.6(20.5) 16.0(14.6) 3.2(2.3)
07土	ごはん,豚じゃが,キャベツの塩昆布和え,みそ汁(絹ごし,えのき,大根)	・米、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・糸こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、/・絹ごし豆腐、・えのきたけ、・だいこん、・こめみそ、・白ねぎ、		282(214) 8.9(6.5) 5.4(3.8) 4.5(3.1)
09月	ごはん,からあげ,海藻サラダ(ささ身),★ニラたまスープ	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、/・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、/・海藻ミックス、・きゅうり、・レタス、・にんじん、・鶏ささ身、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、/・卵、・にら、・しいたけ、・中華だしの素、・片栗粉、・食塩、/・牛乳、/・食パン(6)、・ねりごま、・ガムシロップ、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,黒ごまサンド	585(500) 26.1(21.3) 20.5(17.5) 3.3(2.5)
10火	ごはん,鮭の照り焼き(未満児2/3),筑前煮,みそ汁(もやし,大豆,わかめ)	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・鶏もも肉、・だいこん、・にんじん、・たけのこ(ゆで)、・れんこん、・赤こんにゃく、・ごぼう、・さといも(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、/・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・ツナ油漬缶、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,シーチキンご飯	575(495) 29.4(23.0) 14.6(13.8) 3.2(2.3)
12木	チーズカレー,チキンサラダ,スープ(もやし,しめじ,かぼちゃ)	・牛乳、/・おにぎりせんべい(銀しゃり)、/・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・牛乳、・とろけるチーズ、/・鶏もも肉、・食塩、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、/・もやし、・しめじ、・かぼちゃ、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・牛乳、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,ハニー蒸しパン	586(506) 22.0(18.4) 17.7(16.9) 4.2(3.2)
13金	ごはん,★鯖の煮つけ,ひじきの白和え(油揚げ),みそ汁(さつま芋,玉ねぎ,しめじ)	・牛乳、/・かぼちゃ、・砂糖、/・米、/・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・しょうがチューブ、/・ひじき、・絹ごし豆腐、・赤こんにゃく、・にんじん、・油揚げ、・いんげん、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、・ごま、/・さつまいも、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・ごぼう、・干しいたけ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・みりん、・砂糖、・食塩、	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,とりめし(おやつ)	580(506) 24.8(20.6) 17.2(14.3) 3.1(4.0)
14土	ごはん,鶏肉とコーンの炒め物,チンゲン菜と竹輪のおかか和え,みそ汁(里芋,しいたけ,油揚げ)	・米、/・鶏もも肉、・コーン(冷凍)、・たまねぎ、・ピーマン、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、/・ちくわ、・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、/・さといも、・しいたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、		279(213) 14.5(10.4) 3.7(2.7) 2.7(1.9)
16月	ごはん,豚肉とピーマンの炒め物,れんこんサラダ(ささみ),みそ汁(油揚げ,小松菜,さつま芋)	・牛乳、/・レーズンボール、/・米、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・砂糖、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、/・れんこん、・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・マヨネーズ、・食塩、/・油揚げ、・こまつな、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、/・ビスケット	◎牛乳(未),◎レーズンボール(未),牛乳,りんごゼリー,ハードビスケット	575(497) 21.1(18.1) 20.0(17.0) 2.6(1.8)
17火	ごはん,○鯖の塩焼き,里芋の煮物,豚汁	・牛乳、/・ごまビスケット、/・米、/・さわら40g、・食塩、/・さといも(冷凍)、・にんじん、・いんげん、・かつおだし汁、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,肉みそ混ぜごはん	583(501) 25.6(20.6) 17.0(15.7) 2.2(1.5)
18水	ごはん,厚揚げのそぼろ煮,白菜とハムの和え物,みそ汁(卵,かぼちゃ,玉ねぎ)	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・米、/・生揚げ、・豚ひき肉、・えのきたけ、・にんじん、・たまねぎ、・グリーンピース、・水、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・片栗粉、/・はくさい、・きゅうり、・ハム、・なたね油、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・卵、・かぼちゃ、・たまねぎ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・紅茶(茶)、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,ほうじ茶クッキー	583(512) 20.9(17.4) 22.0(19.5) 2.8(2.0)

