

献 立 表

2024年01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10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 木	ごはん,厚揚げのそぼろ煮, 金時豆の甘煮,★みそ汁(里芋、しいたけ、人参)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・えのきたけ、・にんじん、・たまねぎ、・グリンピース、・水、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・片栗粉、／・金時豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・さといも(冷凍)、・にんじん、・しいたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,菜めしごはん(おやつ)	593(490) 21.8(17.7) 14.1(13.0) 5.1(3.6)
05 金	ごはん,豚の生姜焼き,キャベツとさつま揚げのマヨ和え,みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、／・キャベツ、・さつま揚げ、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・大豆(ゆで)、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・鶏ひき肉、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・あおのり、・食塩、	◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,鶏そぼろおにぎり	598(494) 23.7(19.1) 20.6(17.5) 3.1(2.2)
06 土	ごはん,牛肉と糸こんのしぐれ煮,チングン菜と竹輪のおかか和え,みそ汁(里芋、しいたけ、絹ごし)	・米、／・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにゃく、・にんじん、・ゆで大豆、・グリンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ちくわ、・チングンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、／・絹ごし豆腐、・さといも、・しいたけ、・白ねぎ、・こめみそ、		301(228) 11.0(8.0) 8.1(5.7) 2.9(2.1)
09 火	ごはん,鮭ときのこの香り焼き,昆布豆,さつま汁	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、・無塩バター、・しょうゆ(こいくち)、／・大豆、・刻みこんぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、／・鶏もも肉、・ごぼう、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・七草、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・みかん、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,七草粥,みかん	575(501) 29.7(23.5) 16.0(14.7) 7.5(5.1)
10 水	きつねうどん,鶏天,大根とツナの和え物	・牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・うどん、・寿司揚げ、・かまぼこ、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、・みりん、・砂糖、／・鶏もも肉、・小麦粉、・水、・酒、・おろしにんにく、・しうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・なたね油、／・だいこん、・きゅうり、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・マヨネーズ、・食塩、／・牛乳、／・小麦粉、・チーズ、・無塩バター、・卵、・砂糖、・牛乳、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎さつま芋のきな粉風味,牛乳,チーズマフィン	593(500) 27.9(22.1) 29.4(23.3) 2.5(2.7)
11 木	しょいめし(滋賀の郷土料理),かぼちゃの鶏そぼろ煮,豚汁,バナナ	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、・鶏もも肉、・油揚げ、・にんじん、・干ししいたけ、・ごぼう、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、／・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、・板こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、・もち、／・バナナ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・いちごジャム、／・リップ、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,いちごヨーグルト,リップ	595(497) 22.7(18.3) 18.4(16.3) 3.3(2.7)
12 金	ごはん,さばのカレームニエル,★ほうれん草とマッシュルームのサラダ,マカロニスープ(豚ミンチ)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さば40g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、／・ほうれんそう、・マッシュルーム缶、・ベーコン、・オリーブ油、・砂糖、・酢、・食塩、／・マカロニ、・キャベツ、・にんじん、・豚ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・小麦粉、・ホットケーキミックス、・水、・こしあん(生)、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,ほらがい団子	585(495) 25.4(20.2) 21.2(18.3) 3.5(2.5)
13 土	ごはん,★松風焼き,小松菜とツナのごママヨ和え,すまし汁(ふ,玉ねぎ,えのき)	・米、／・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・牛乳、・卵、・砂糖、・こめみそ、／・こまつな、・ツナ油漬缶、・ごま、・めんつゆ・3倍濃縮、・砂糖、・マヨネーズ、／・焼ふ、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		358(268) 14.6(10.5) 11.9(8.3) 2.3(1.6)
15 月	ごはん,大根と豚肉の炒め物,かんぴょうと里芋の煮物,みそ汁(大豆、人参、玉ねぎ)	・牛乳、／・ごまピスケット、／・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、／・かんぴょう(乾)、・さといも(冷凍)、・鶏ひき肉、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、／・だいじ水煮缶詰、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・無塩バター、・食塩、・コンソメ・パセリ粉	◎牛乳(未),◎ごまピスケット(未),牛乳,ツナピラフ(おやつ)	592(496) 22.5(18.1) 17.3(15.5) 4.1(2.8)
16 火	ごはん,鶏のすき焼き風卵とじ,★納豆あえ,船場汁	・牛乳、／・ひねりあげ／・米、／・卵、・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・はくさい、・糸こんにゃく、・しいたけ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・さけ(冷凍)、・だいこん、・白ねぎ、・油揚げ、・こめみそ、／・牛乳、／・ねりごま、・砂糖、・はちみつ、・卵、・スキムミルク、・じゅうそう、・強力粉、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,ごまパシ	580(502) 26.5(21.5) 16.9(15.5) 4.4(3.2)
17 水	ごはん,チンジャオロース,もやしの中華風サラダ(ささ身),豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・かぼちゃ、・チーズ、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干ししいたけ、・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、・切り干し大根、・鶏ささ身、・酢、・砂糖、・食塩、・ごま油、・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にら、・しいたけ、・押麦、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・米、・ごぼう、・干ししいたけ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未),◎マッシュルームかぼちゃ,牛乳,とりめし(おやつ)	599(503) 22.4(19.4) 18.7(16.0) 4.2(4.2)
18 木	ロールパン,ポークビーンズ,サラスパサラダ,オニオンスープ	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・ロールパン、／・豚肉(ヒレ)、・たまねぎ、・ゆで大豆、・ピーマン、・しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・トマト、・トマトピューレ、・食塩、・砂糖、・コンソメ、・ケチャップ、／・サラスパ、・卵、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・たまねぎ、・ベーコン、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、・無塩バター、／・牛乳、／・あづき(乾)、・さつまいも、・小麦粉、・水、・砂糖、	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,★いとこ煮(おやつ)	605(490) 25.2(19.7) 20.2(18.1) 8.7(6.2)
19 金	ごはん,白身魚のおろし煮(未2/3),★がめ煮,すまし汁(わかめ、もやし、しいたけ)	・牛乳、／・リップ、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・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、／・わかめ(乾)、・もやし、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・さば40g、・干ししうめん、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・みりん、	◎牛乳(未),◎リップ(未),牛乳,焼さばにゅうめん	586(488) 30.9(24.2) 18.6(17.0) 2.8(1.9)
20 土	親子丼,★いんげんとささみのごママヨ和え,みそ汁(厚揚げ大根 えのき),棒チーズ	・米、・鶏もも肉、・たまねぎ、・しいたけ、・葉ねぎ、・卵、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・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、／・生揚げ、・だいこん、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・棒チーズ、		290(202) 14.7(10.3) 5.3(3.6) 2.4(1.7)

献 立 表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
22 月	チーズカレー,春雨のマヨ和え(ささ身),コーンクリームスープ	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・マークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・牛乳、・とろけるチーズ、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・クリームコーン缶、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・生クリーム、・砂糖、・ホワイトソース、・パセリ粉、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,でっちはうかん(x1.1)	582(498) 21.1(17.6) 19.9(18.5) 6.6(4.9)
23 火	ごはん,さわらの梅焼き,大豆と切り干し大根の煮物,すまし汁(マークイン,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、／・ゆで大豆、・切り干しだいこん、・にんじん、・油揚げ、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・マークイン、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・もち米、・米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・ごま油・食塩	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,★中華おこわ(おやつ)	591(505) 25.1(20.1) 16.3(15.1) 4.6(3.2)
24 水	ごはん,豚肉とニラの炒め物,★白菜の煮浸し,赤だし(玉ねぎ,なめこ,三つ葉)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・はくさい、・油揚げ、・にんじん、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・たまねぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・食パン(6)、・カルシウムと鉄分の多いミルク・砂糖・卵	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,フレンチトースト	597(504) 24.3(19.4) 21.2(18.4) 4.5(3.1)
25 木	ごはん,鶏の甘辛煮(むね),プロッコリーの和風マヨ和え,みそ汁(マークイン,ほうれん草,ふ)	・牛乳、／・十勝スティックバター、／・米、／・鶏むね肉、・しょうがチューブ、・酒、・砂糖、・小麦粉、・片栗粉、・なたね油、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・プロッコリー(冷凍)、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・マークイン、・ほうれんそう、・焼ふ、・白ねぎ、・こめみそ、・牛乳、／・みかん天然果汁、・水、・みかん缶、・アガー、・砂糖、／・エースコイ	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,オレンジゼリー,エースコイン	593(496) 28.9(22.1) 20.5(17.8) 2.9(2.0)
26 金	ごはん,鮭のパン粉焼き,グリルチキンサラダ,パンプキンスープ	・牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・さけ40g、・パセリ粉、・パン粉、・食塩、・おろしにんにく、・酒、／・鶏もも肉、・食塩、・なたね油、・レタス、・トマト、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、／・かぼちゃ、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、／・牛乳、／・米、・だいこん、・だいこん(葉)、・鶏もも肉、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,★大根めし(おやつ)	595(497) 30.4(23.7) 15.7(14.4) 2.9(2.1)
27 土	ひじきご飯(油揚げ),肉じゃが(×1.2),みそ汁(厚揚げ,もやし,小松菜)	・米、・酢、・砂糖、・食塩、・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・いんげん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・マークイン、・糸こんにゃく、・グリンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・生揚げ、・もやし、・こまつな、・白ねぎ、・こめみそ、		314(222) 9.8(6.9) 9.0(6.3) 4.8(3.4)
29 月	ごはん,高野豆腐の酢豚風,★切り干し大根とハムの中華和え,青菜のスープ	・牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・米、／・凍り豆腐、・片栗粉、・なたね油、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・干しいたけ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・中華だしの素、・ケチャップ、／・切り干しだいこん、・ハム、・きゅうり、・にんじん、・卵、・食塩、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・豚肉(ばら)、・はるさめ、・たまねぎ、・こまつな、・干しいたけ、・中華だしの素、・食塩、／・牛乳、／・米、・えのきたけ、・めじ、・しらたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごぼう、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・にんじん、・ちりめん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,きのこごはん(おやつ)	580(498) 19.6(16.7) 21.3(17.1) 3.4(3.8)
30 火	ごはん,★小魚のあめ炊き(わかさぎ),豚しゃぶサラダ,のつべい汁	・牛乳、／・ぽたぽた焼、／・米、／・わかさぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・豚肉(ロース)、・レタス、・きゅうり、・もやし、・コーン(冷凍)、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、・葉ねぎ、・鶏もも肉、・だいこん、・ごぼう、・にんじん、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、・牛乳、・卵、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・コーングリット、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎ぽたぽた焼き(未),牛乳,ブラジル風コーンケーキ	587(487) 22.9(18.3) 22.8(18.7) 1.9(1.4)
31 水	ごはん,厚焼き卵,おから,みそ汁(さつまいも,玉ねぎ,油揚げ)	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・卵、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・食塩、／・おから、・木綿豆腐、・鶏もも肉、・油揚げ、・板こんにゃく、・ごぼう、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・にんじん、・ちりめん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,枝豆とちりめんのごはん	599(493) 25.5(19.7) 18.9(15.4) 3.5(2.6)