

献 立 表

2024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
01 木	ごはん,鶏のすき焼き風煮,ほうれん草ともやしの胡麻和え,かき玉汁	・牛乳、・ごまビスケット、・米、・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼豚、・糸こんにゃく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・みりん、・ほうれんそう、・もやし、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・卵、・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・牛乳、・食パン(6)、・オレンジ濃縮果汁、・マーガリン、・砂糖、・卵、・牛乳、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,オレンジトースト(6切)	577(492) 23.5(19.1) 18.8(16.9) 5.1(3.5)
02 金	ごはん,イワシの唐揚げ(未2/3),筑前煮,みそ汁(ゆで大豆,人参,わかめ)	・牛乳、・野菜かりんとう、・米、・いわし40g、・酒、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、・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、・にんじん、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、・牛乳、・ホットケーキミックス、・牛乳・さつまいも・干しうらう	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,鬼まんじゅう	596(501) 25.2(20.0) 17.5(15.6) 2.5(2.0)
03 土	卵サンド,ジャーマンポテト,かぼちゃの豆乳スープ	・食パン(10)、・卵、・きゅうり、・食塩、・マヨネーズ、・マークイン、・たまねぎ、・ベーコン、・おろしにんにく、・オリーブ油、・食塩、・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・豆乳、・食塩、・パセリ粉、		298(200) 11.0(7.3) 16.2(9.8) 6.2(4.5)
05 月	ごはん,豚肉とピーマンの炒め物,春雨の酢の物(ささ身),みそ汁(揚げ,白菜,人参)	・牛乳、・おにぎりせんべい(銀しゃり)、・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、・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・砂糖、・酢、・砂糖、・食塩、・油揚げ、・はくさい、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、・牛乳、・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,ゆかりおにぎり	586(490) 20.9(17.0) 16.7(15.5) 2.1(1.5)
06 火	ごはん,○鰯の塩焼き,れんこんのきんぴら,すまし汁(生揚げ,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、・かぼちゃ、・粉チーズ、・米、・さわら40g、・食塩、・れんこん、・ピーマン、・牛ひき肉、・糸こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、・生揚げ、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・牛乳、・米、・牛乳、・粉チーズ、・ベーコン、・かぶ、・はくさい、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・コンソメ、	◎牛乳(未),◎マッシュかぼちゃ,牛乳,★冬野菜リゾット	575(486) 26.3(21.9) 20.8(17.1) 2.0(2.8)
07 水	ごはん,ハンバーグ,ミモザサラダ,マカロニスープ	・牛乳、・こんがりサクサク、・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・食塩、・牛乳、・パン粉、・卵、・ケチャップ、・ウスターソース、・プロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、・マカロニ、・キャベツ、・にんじん、・鶏ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、・牛乳、・ヨーグルト(無糖)、・ホットケーキミックス、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,チーズケーキ風	590(488) 26.4(20.9) 24.2(20.2) 2.7(1.9)
08 木	ごはん,★厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,梅サラダ,みそ汁(もやし,大豆,わかめ)	・牛乳、・ジャンボコーン、・米、・生揚げ、・豚ひき肉、・マークイン、・たまねぎ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・片栗粉、・切り干したいこん、・きゅうり、・ベーコン、・うめびしお、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、・牛乳、・こんぶ(だし用)、・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,昆布グッキー	583(496) 20.2(16.7) 21.0(17.4) 6.0(4.3)
09 金	ごはん,アジフライ(未2/3),和風コーラスロー,さつま汁	・牛乳、・クラッカー、・米、・あじ40g、・食塩、・小麦粉、・水、・パン粉、・なたね油、・キヤペツ、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・しょうゆ(うすくち)、・マヨネーズ、・食塩、・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、・中華そば、・もやし、・にんじん、・キヤペツ、・豚肉(ばら)、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・中華だしの素、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未),◎クラッcker(未),牛乳,中華そば(おやつ)	587(492) 26.6(21.5) 21.9(18.1) 3.6(2.9)
10 土	牛丼,大根のゆかり漬け,みそ汁(かぼちゃ,小松菜,しめじ)	・米、・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・たまねぎ、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、・だいこん、・ゆかり、・食塩、・かぼちゃ、・こまつな、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、		317(251) 10.0(7.9) 9.6(7.7) 2.3(1.7)
13 火	ごはん,さけのみそ焼き(未:2/3),白菜とハムの和え物,ばち汁	・牛乳、・リツツ、・米、・さけ40g、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、・はくさい、・きゅうり、・ハム、・なたね油、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・干しうめん、・たまねぎ、・にんじん、・干しこいたけ、・油揚げ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・白ねぎ、・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),◎リツツ(未),牛乳,シーチキンご飯	584(493) 26.1(20.6) 14.5(14.0) 2.3(1.6)
14 水	ごはん,マー婆ー豆腐,もやしの彩り和え,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、・十勝スティックバター、・米、・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、・もやし、・にら、・にんじん、・卵、・なたね油、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にんじん、・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、・みかん天然果汁、・水、・みかん缶、・アガー、・砂糖、・エースコイン	◎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	582(487) 22.9(18.6) 21.0(18.5) 2.6(1.5)
15 木	ごはん,からあげ,プロッコリーとひじきのサラダ(ささみ),納豆汁	・牛乳、・ひねりあげ、・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、・プロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、・納豆、・しいたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、・牛乳、・ホットケーキミックス、・絹ごし豆腐、・バナナ、・砂糖、・無調整豆乳、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,新バナナケーキ	593(493) 26.8(21.5) 19.9(17.2) 3.9(2.8)
16 金	ごはん,自身魚のかレームニエル,チキンサラダ,スープ(ベーコン 玉ねぎ かぼちゃ コ)	・牛乳、・動物ビスケット、・米、・かれい60g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、・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、・ベーコン、・たまねぎ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、・牛乳、・米、・豚ひき肉、・ほうれんそう、・うめびしお、・酒、・こめみそ、・砂糖、	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,梅そぼろ味噌ごはん(実)	575(485) 30.6(24.0) 15.8(14.5) 1.9(1.3)
17 土	ごはん,豚肉とニラの炒め物(人参入り),小松菜ともやしの和え物(コーンなし),みそ汁(ふ,玉ねぎ,えのき)	・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、・にんじん、・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、・こまつな、・もやし、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、・焼豚、・たまねぎ、・えのきのたけ、・白ねぎ、・こめみそ、		306(231) 11.0(8.0) 8.1(5.7) 2.5(1.8)

献 立 表

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
19 月	肉みそうどん(調味料 減), じゃが芋ときゅうりのごまマヨ 和え,すまし汁(卵、しいたけ 、三つ葉),バナナ	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・うどん、・豚ひき肉、・グリンピース(冷凍)、・にん じん、・たまねぎ、・もやし、・水、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、 ・片栗粉、／・マークイン、・きゅうり、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、・食 塩、／・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・バナナ 、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎ひと くちあげせん(未), 牛乳,じゃこご飯	576(486) 20.3(16.7) 16.2(15.1) 6.5(4.6)
20 火	ごはん,ぶりの照り焼き,白和 え(油揚げ),赤だし(ふ ほ うれん草 なめこ)	・牛乳、／・マークイン(冷凍)、・食塩、・とろけるチーズ、／・米、／・ぶり、・しょうゆ (こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、・しょうがチューブ、／・絹ごし豆腐、・糸こんに ゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しこいとうけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(う すくち)、・みりん、／・焼ふ、・ほうれんそう、・なめこ、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、 ／・ホットケーキミックス、・卵、・牛乳、・なたね油、	◎牛乳(未),◎じや が芋のチーズ焼き(未), 牛乳,ドーナツ	586(487) 24.8(21.0) 23.1(19.6) 2.0(3.5)
21 水	ごはん,鶏のレモン風味,ブ ロッコリーと大豆のサラダ,ス ープ(キャベツ、人参、コー ン)	・牛乳、／・ピスケット、／・米、／・鶏もも肉、・レモン果汁、・食塩、・なたね油、・無 塩バター、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・ キャベツ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・ 米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未),◎ハ ードピスケット(未), 牛乳,★わかめおに ぎり	599(502) 32.3(25.2) 17.5(15.0) 3.9(2.9)
22 木	ごはん,★牛肉ときのこの炒 め物,うずら豆の甘煮,みそ 汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじ ん、・しいたけ、・まいたけ、・しめじ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・ご ま油、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、 ・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・抹茶、・ 甘納豆、・牛乳、	◎牛乳(未),◎ぼた ぼた焼き(未),牛乳, ★抹茶蒸しパン	591(489) 21.9(17.7) 16.7(14.4) 5.2(3.7)
24 土	ビビンバ風混ぜご飯,豆腐と 青菜のチャンブルー(調味 料変更),中華スープ(白菜 人参 きくらげ)	・米、・ほうれんそう、・にんじん、・もやし、・ごま油、・食塩、・ごま、・牛ひき肉、・し ょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・おろしにんにく、・ごま、／・木綿豆腐、・豚肉(ばら) 、・チングンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・はくさい、・にん じん、・黒きくらげ、・ごま、・酒、・中華だしの素、・食塩、		275(205) 11.9(8.7) 12.5(8.9) 2.6(1.9)
26 月	チキンカレー,★ポパイサラ ダ(人参・かまぼこ),スープ(鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコ リー)	・牛乳、／・スナックパン、／・米、・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・マークイン、 ・食塩、・牛乳、・カレールウ、／・ほうれんそう、・にんじん、・かまぼこ、・ごま、・しょ うゆ(こいくち)、・マヨネーズ、・食塩、／・鶏ひき肉、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍) 、・チングンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・はくさい、・ごま ビスケット、	◎牛乳(未),◎スナ ックパン(未),牛乳, プリン,ごまビスケッ ト	590(502) 21.4(17.9) 20.3(17.9) 4.8(3.5)
27 火	ごはん,しらすの卵焼き,白 菜のごま和え,★豚汁	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・卵、・ちりめん、・にんじん、・たまねぎ、・みつ ば、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・はくさい、・きゅうり、・鶏ささ身、・酢、・しょ うゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、・ごま、／・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、・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),◎エー スコイン(未),牛乳, ★中華ごはん x 1.1強 (おやつ)	580(493) 24.6(19.8) 17.2(15.3) 2.4(1.7)
28 水	ごはん,高野豆腐のそぼろ 煮,華風和え,みそ汁(かぼ ちや、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・冷凍豆腐、・たまねぎ、 ・にんじん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・葉ねぎ、／・ チングンサイ、・にんじん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油 、／・かぼちや、・油揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・強力粉、 ・小麦粉、・きな粉、・はちみつ、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・卵、・ベーキングパウ ダー	◎牛乳(未),◎シガ ービスケット(未),牛 乳,きなこカステラ	585(499) 22.5(18.6) 20.4(18.0) 3.8(2.8)
29 木	ごはん,春雨の炒め物,パン パンジー(1割増し),★ワン タンスープ	・牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・米、／・はるさめ、・豚肉(ばら)、・豚肉 (もも)、・もやし、・にら、・にんじん、・ピーマン、・たまねぎ、・しいたけ、・しょうゆ(う すくち)、・酒、・食塩、・中華だしの素、・なたね油、／・鶏ささ身、・きゅうり、・ごま 油、・こめみそ、・砂糖、・ごま、／・ワンタンの皮、・ツナ油漬缶、・白ねぎ、・中華あ じ、・食塩、・にんじん、／・牛乳、／・白玉粉、・小麦粉、・牛乳、・粉チーズ、・オリ ーブ油、・黒ごま、・ベーキングパウダー、・食塩、	◎牛乳(未),◎さつ ま芋のきな粉風味, 牛乳,もちもちごま パン	575(493) 26.1(19.9) 19.9(15.9) 2.3(2.5)