



# 献立表

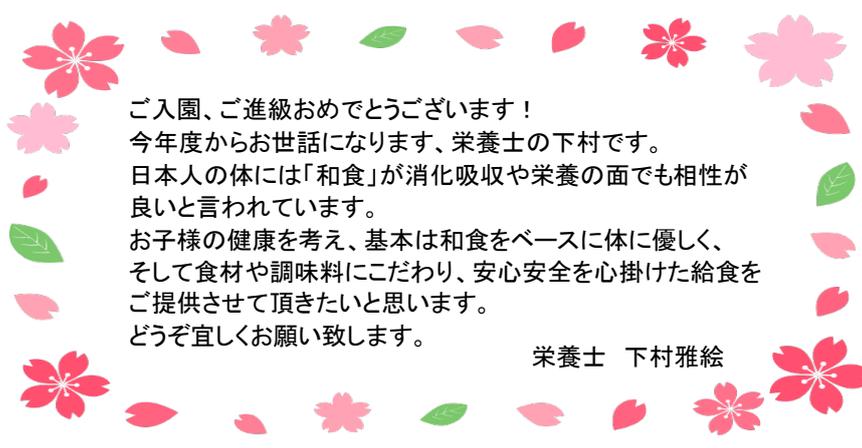


令和7年4月

ひかりテラス保育園

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	せんべい  ソフトおせんべい	お弁当	お米で スイートポテト  スイートポテト			
3 木	バナナ  バナナ	あんかけ丼 みそ汁	手作りマフィン・ごま  米粉のパンケーキミックス 豆乳 きび糖 なたね油 すりごま	シーチキン 豆みそ 木綿豆腐	雑穀ご飯 きび糖 片栗粉	たまねぎ こまつな にんじん 昆布 ねぎ 乾燥わかめ だいこん
4 金	お米で りんごタルト 0.5個  タルト	とりの照り焼き丼 みそ汁	おにぎり・ひじき  雑穀ご飯 芽ひじき 料理酒 みりん風調味料 塩 すりごま	鶏もも肉 豆みそ	雑穀ご飯 なたね油 きび糖 マヨドレ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー 昆布 キャベツ 西洋かぼちゃ えのきたけ
5 ・ 土 19	せんべい  ソフトおせんべい	ツナピラフ スープ	お米でスイートポテト  スイートポテト	シーチキン	雑穀ご飯	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ ほうれんそう はくさい
7 月	フルーツ豆乳  豆乳 りんごジュース	タラの甘酢あんかけ丼 みそ汁	大学いも  さつまいも なたね油 きび糖 しょうゆ	まだら 豆みそ	雑穀ご飯 米粉 なたね油 きび糖 片栗粉	こまつな にんじん ねぎ 昆布 はくさい たまねぎ ほうれんそう しめじ
8 火	みかん缶  みかん	ふわふわ丼 みそ汁	おにぎり・おかか  雑穀ご飯 かつお節 しょうゆ	木綿豆腐 鶏ひき肉 豆みそ	雑穀ご飯 きび糖 片栗粉 さつまいも	はくさい にんじん さやいんげん 昆布 こまつな たまねぎ
9 水	バナナの スティックケーキ 0.5個  スティックケーキ	豚肉のみそ炒め丼 すまし汁	ババロア  豆乳クリーム セラチン ブルーベリージャム きび糖	豚もも 豆みそ	雑穀ご飯 片栗粉 なたね油 きび糖	キャベツ ねぎ パプリカ にんじん ほうれんそう 西洋かぼちゃ えのきたけ
10 ・ 木 24	せんべい  ソフトおせんべい	鮭ピラフ 白和え ビーフンスープ	蒸しパン・かぼちゃ  米粉のパンケーキミックス 豆乳 きび糖 なたね油 西洋かぼちゃ	さけ 木綿豆腐 豆みそ	雑穀ご飯 すりごま きび糖 ビーフン	にんじん ねぎ さやいんげん こまつな 芽ひじき えのきたけ チンゲンサイ
11 ・ 金 25	バナナ  バナナ	雑穀ごはん とりのクリームシチュー ツナサラダ	野菜せんべい  米粉 たまねぎ チンゲンサイ しらす干し あおさ なたね油 しょうゆ 塩	鶏もも肉 シーチキン	雑穀ご飯 米粉 じゃがいも コーン 片栗粉 マヨドレ	にんじん たまねぎ 切干しだいこん こまつな きゅうり
12 ・ 土 26	せんべい  ソフトおせんべい	五目丼 みそ汁	お米でりんごタルト  タルト	木綿豆腐 豆みそ	雑穀ご飯 なたね油 きび糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 昆布 えのきたけ 乾燥わかめ キャベツ
14 ・ 月 28	せんべい  ソフトおせんべい	雑穀ご飯 魚のトマト煮 ごま和え みそ汁	蒸しパン・きなこ  米粉のパンケーキミックス 豆乳 きび糖 なたね油 きな粉	まあじ 豆みそ 高野豆腐	雑穀ご飯 片栗粉 きび糖 なたね油 すりごま	なす たまねぎ パプリカ トマト缶 こまつな キャベツ 昆布 ねぎ 西洋かぼちゃ えのきたけ

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
15 火	豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト いちごジャム	雑穀ご飯 豚の甘酢 切り干し煮物 すまし汁	にんじんせんべい 米粉 にんじん しらす干し なたね油 しょうゆ 塩	豚もも 高野豆腐	雑穀ご飯 片栗粉 きび糖 なたね油	しめじ パプリカ もやし 切干しだいこん にんじん チンゲンサイ 乾燥わかめ ねぎ ほうれん草
16 水	みかん缶 みかん	雑穀ご飯 ふんわり焼き 野菜炒め スープ	いものみそ焼き じゃがいも 豆みそ しょうゆ みりん風調味料 きび糖	木綿豆腐 シーチキン 鶏ひき肉	雑穀ご飯 コーン 片栗粉 なたね油	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ こまつな たまねぎ
17 木	バナナ バナナ	あんかけ丼 マヨネーズ和え みそ汁	手作りマフィン・ごま 米粉のパンケーキミックス 豆乳 きび糖 なたね油 すりごま	シーチキン 豆みそ 木綿豆腐	雑穀ご飯 きび糖 片栗粉 コーン すりごま マヨドレ	たまねぎ こまつな にんじん ほうれんそう パプリカ 昆布 乾燥わかめ だいこん ねぎ
18 金	お米で りんごタルト 0.5個 タルト	雑穀ご飯 とりの照り焼き 春雨サラダ みそ汁	おにぎり・ひじき 雑穀ご飯 芽ひじき 料理酒 みりん風調味料 塩 すりごま	鶏もも肉 しらす干し 豆みそ	雑穀ご飯 なたね油 きび糖 じゃがいも マヨドレ はるさめ	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ 昆布 ねぎ えのきたけ 西洋かぼちゃ
21 月	フルーツ豆乳 豆乳 りんごジュース	雑穀ご飯 タラの甘酢あんかけ ごま和え みそ汁	大学いも さつまいも なたね油 きび糖 しょうゆ	まだら 豆みそ	雑穀ご飯 米粉 なたね油 きび糖 片栗粉 すりごま	こまつな にんじん ねぎ 西洋かぼちゃ しめじ さやいんげん 昆布 はくさい ほうれんそう たまねぎ
22 火	みかん缶 みかん	ふわふわ丼 野菜のソテー みそ汁	おにぎり・おかか 雑穀ご飯 かつお節 しょうゆ	木綿豆腐 鶏ひき肉 シーチキン 豆みそ	雑穀ご飯 きび糖 片栗粉 さつまいも	はくさい にんじん さやいんげん 昆布 ブロッコリー たまねぎ こまつな ほうれんそう
23 水	バナナの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	☆お誕生会メニュー☆ 雑穀ご飯 煮込みハンバーグ ドレッシング和え かぼちゃの豆乳スープ ミニデザート	いももち じゃがいも 片栗粉 しょうゆ みりん風調味料 きび糖	豚ひき肉	雑穀ご飯 片栗粉 なたね油 きび糖	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ブロッコリー キャベツ 西洋かぼちゃ ほうれんそう
30 水	お米で豆乳 プリンタルト 0.5個 タルト	雑穀ご飯 煮魚 マヨネーズ和え みそ汁	さつまいももち さつまいも じゃがいも 片栗粉 しょうゆ きび糖	まがれい 豆みそ 木綿豆腐	雑穀ご飯 片栗粉 きび糖 マヨドレ	こまつな ブロッコリー パプリカ 昆布 乾燥わかめ たまねぎ



ご入園、ご進級おめでとうございます！  
今年度からお世話になります、栄養士の下村です。  
日本人の体には「和食」が消化吸収や栄養の面でも相性が良いと言われています。  
お子様の健康を考え、基本は和食をベースに体に優しく、そして食材や調味料にこだわり、安心安全を心掛けた給食をご提供させて頂きたいと思っております。  
どうぞ宜しくお願い致します。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。(しょうゆを除く)  
※午後のおやつは手作りです。  
※献立は都合により変更する場合があります。



栄養価	
エネルギー(kcal)	416
脂質(g)	10.7
タンパク質(g)	16.7
塩分(g)	1.3