



日 曜		さいらのなかま	あかのほかま	みどりのなかま	エネルギー	おやつ		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質	10時	コアラ	
1 土	餅つき大会							
3 月	ごはん 牛乳 にぼし ポトフ 魚のマヨネーズ焼き 酢の物	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	牛乳 にぼし 魚 ウィンナー ごま ちくわ	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん いんげん	349 17.8	くだもの	手作りおやつ	
4 火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 豚肉のピカタ チンゲン菜のさつと煮	米 油 小麦粉	牛乳 にぼし 豚肉 卵 さつま揚げ	えのきたけ チンゲンサイ にんじん	323 15.8	くだもの	市販のおやつ	
5 水	ごはん 牛乳 にぼし すまし汁 鮭のチャンチャン焼き さつま芋の天ぷら	米 砂糖 油 さつま芋 天ぷら粉 麩	牛乳 にぼし 魚 みそ パター	キャベツ しめじ えのき にんじん ねぎ	304 13.9	くだもの	手作りおやつ	
6 木	中華丼 牛乳 にぼし くだもの 青菜しゅうまい	米 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	牛乳 にぼし 豚ひき肉 豚肉 ちくわ	はくさい たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ にんじん ピーマン	300 14.1	くだもの	手作りおやつ	
7 金	ごはん 牛乳 にぼし きのこ汁 ひじきのハンバーグ りんごサラダ(菓)	米 油 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	牛乳 にぼし 豚ひき肉 みそ	たまねぎ りんご しめじ えのき にんじん ブロッコリー ひじき	360 15.1	くだもの	市販のおやつ	
8 土	愛情弁当							
10 火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の南蛮漬け 凍り豆腐のふわふわ煮	米 砂糖 油 小麦粉	牛乳 にぼし 魚 卵 凍り豆腐	たまねぎ 干しいたけ ピーマン パプリカ にんじん みつば	342 18.3	くだもの	手作りおやつ	
11 火	ゆかりごはん 牛乳 にぼし おでん 白菜のごま酢和え	米 砂糖 こんにゃく 押麦	牛乳 にぼし チキンボール ちくわ 厚揚げ ごま	はくさい だいこん にんじん	274 11.2	くだもの	手作りおやつ	
12 水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの タンドリーチキン 五目煮豆	米 砂糖 こんにゃく	牛乳 にぼし 鶏肉 ヨーグルト 大豆水煮	たけのこ ごぼう いんげん にんじん ミニトマト	282 15.1	くだもの	市販のおやつ	
13 木	ごはん 牛乳 にぼし 豚汁 魚の照焼き 大根サラダ	米 油 ごま油 マヨネーズ こんにゃく さつま芋	牛乳 にぼし 魚 厚揚げ みそ かにかまぼこ 豚肉	だいこん ごぼう きゅうり にんじん ねぎ	327 15.1	くだもの	市販のおやつ	
14 金	おにぎり 牛乳 にぼし くだもの ソース焼きそば 揚げワンタン	米 油 めん ワンタンの皮 小麦粉	牛乳 にぼし 魚 豚肉 ちくわ チーズ	キャベツ たまねぎ 青のり ミニトマト にんじん ピーマン	380 13.4	くだもの	手作りおやつ	
15 土	愛情弁当							
17 月	ごはん 牛乳 にぼし 豆乳スープ 煮魚 ほうれん草のナムル	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 にぼし 魚 豆乳 ウィンナー ごま	だいこん はくさい しめじ ほうれん草 にんじん コーン	372 17	くだもの	手作りおやつ	
18 火	カレーライス 牛乳 にぼし くだもの ミモザサラダ	米 油 マヨネーズ じゃが芋	牛乳 にぼし 合い挽き肉 卵 ハム	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ	364 13.9	くだもの	手作りおやつ	
19 水	☆食育の日：薬膳給食 ごはん 牛乳 にぼし 白葱と里芋のトロトロ汁(菓) ポークカツレツ 大根と柿の甘酢和え	米 砂糖 油 さといも パン粉 小麦粉	牛乳 にぼし 豚肉 卵 みそ 油揚げ 粉チーズ	だいこん かき 刻み昆布 ねぎ ミニトマト	378 15.8	くだもの	市販のおやつ	
20 木	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の塩焼き 五目きんぴら	米 砂糖 油 ごま油	牛乳 にぼし 魚 豚ひき肉 ごま	れんこん ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん	335 12.6	くだもの	市販のおやつ	
21 金	終業式	クリスマス☆バイキング お楽しみ献立♡					くだもの	手作りおやつ
22 土	愛情弁当							
24 月	おやすみ(振替休日)							
25 火	ごはん にぼし くだもの 魚のみそあんかけ 大根の煮物	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	にぼし 魚 豚肉 みそ	だいこん キャベツ たけのこ にんじん グリンピース	293 15.7	くだもの	手作りおやつ	
26 水	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉の照焼き ごぼうとコーンのサラダ	米 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 片栗粉	にぼし 豚肉 ツナ みそ	ごぼう コーン ワカメ にんじん ねぎ	399 14.5	くだもの	市販のおやつ	
27 木	ごはん にぼし くだもの 魚のカレーフリッター チャプチェ	米 砂糖 油 ごま油 てんぷら粉 はるさめ	にぼし 魚 牛肉 ごま	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん	392 19.3	くだもの	手作りおやつ	
28 金	親子丼 牛乳 すまし汁 ほうれん草と人参の胡麻和え	米 砂糖	にぼし 卵 豆腐 鶏肉 ごま	たまねぎ ワカメ ほうれん草 にんじん ねぎ	281 14.1	くだもの	市販のおやつ	
29 土	愛情弁当							
30 月	おやすみ							
31 火	おやすみ							

平均栄養摂取量

エネルギー kcal	336
たんぱく質 g	15.1
脂質 g	10.6
塩分 g	1.1

- ※ 1号・2号認定の方は、12月分のお米5合を12月6日(木)までに持たせて下さい。
- ※ 3歳未満児さんは、食品の変更、調理法の変更等があります。
- ※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。
- ※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。



平成30年度
 認定こども園 ひかり第一幼稚園
 3~5歳児



日	曜		きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー	
			熱や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質	
1	木	ごはん 牛乳 にぼし かぼちゃのほうとう風 魚の煮つけ 青菜の彩り和え	米 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 にぼし 魚 卵 豚肉 みそ ツナ缶	ほうれんそう かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう なめこ ねぎ しょうが	479 22.1	
2	金	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 豚肉の野菜巻き 厚揚げのみそ炒め	米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 生揚げ みそ	れんこん たまねぎ にんじん いんげん あおのり	487 20.3	
3	土	おやすみ (文化の日)					
5	月	ごはん 牛乳 にぼし 中華スープ 魚バーグの甘酢あんかけ キャベツのごま和え	米 油 パン粉	牛乳 にぼし 魚 ごま しらす干し	にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ 黒きくらげ にんにく しょうが わかめ	407 19.6	
6	火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 豚肉のしょうが焼き ジャがバター	じゃがいも 米 油	牛乳 にぼし 豚肉 バター ベーコン	しょうが 赤ピーマン ピーマン たまねぎ キャベツ	458 15.9	
7	水	パン 牛乳 にぼし 蕪の和風シチュー(薬膳) ハムカツ みかんサラダ	パン パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 片栗粉	牛乳 にぼし ハム 豆乳 豚肉 卵 ごま	キャベツ みかん缶 かぶ かぶのは ブロッコリー にんじん	386 18.1	
8	木	三色どんぶり 牛乳 にぼし かぼちゃの甘煮 くだもの	米 砂糖 油	牛乳 にぼし 卵 ひき肉	かぼちゃ いんげん しょうが	401 15.3	
9	金	おにぎり 牛乳 にぼし 五目汁 魚の塩焼き 大学芋	さつまいも 米 さといも 砂糖 油	牛乳 にぼし 魚 鶏肉 油あげ ごま	だいこん ごぼう ねぎ にんじん	400 18.1	
12	月	ごはん 牛乳 にぼし みそ汁 鶏肉の生姜煮 ピーマンのツナ和え	米 砂糖	牛乳 にぼし 鶏肉 ツナ缶 みそ ごま	ピーマン もやし だいこん にんじん しょうが わかめ	398 19.9	
13	火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の梅みそ煮 炒り豆腐	米 しらたき 砂糖 油	牛乳 にぼし 豆腐 魚 卵 ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ えだまめ うめぼし 干ししいたけ	439 22.5	
14	水	温うどん 牛乳 にぼし ひじきのおにぎり ちくわの磯部焼き	うどん 米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし ちくわ 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ ひじき あおのり	480 17.2	
15	木	ごはん 牛乳 にぼし くだもの ミンチカツ 五色野菜煮	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 にぼし 卵 ひき肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ ごぼう いんげん	441 20.7	
16	金	ごはん 牛乳 にぼし すまし汁 魚のかば焼き ささ身サラダ	米 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	牛乳 にぼし 魚 ささ身 ごま	トマト えだまめ きゅうり ほうれんそう えのきたけ コーン缶 ねぎ しょうが	509 23.4	
19	月	食育の日☆薬膳給食 麦ごはん 牛乳 にぼし くだもの 豚肉のカレー風味 南瓜とブロッコリーの胡麻あん(薬膳)	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 ごま	かぼちゃ ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	394 16.9	
20	火	園外保育 (愛情弁当の日)					
21	水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の天ぷら 肉じゃが	米 じゃがいも しらたき てんぷら粉 油 砂糖	牛乳 にぼし 魚 牛肉	たまねぎ にんじん さやえんどう	469 19.6	
22	木	チキンライス 牛乳 にぼし ナゲット コーンスープ	米 油	牛乳 にぼし 鶏肉 バター	たまねぎ クリームコーン缶 コーン缶	447 16.9	
23	金	おやすみ (勤労感謝の日)					
26	月	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 肉のごまフライ ひじきの煮物	米 さつまいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 にぼし ささ身 ちくわ 油揚げ 卵 ごま	にんじん さやえんどう ひじき	380 14.8	
27	火	ごはん 牛乳 にぼし わかめ汁 魚の西京焼き だいこんのそぼろ煮	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし 魚 卵 ひき肉 みそ 豆腐	だいこん いんげん にんじん わかめ	382 21.3	
28	水	スパゲティ 牛乳 にぼし ロールキャベツ くだもの	スパゲティ 油 パン粉	牛乳 にぼし 合いびき肉 卵 ベーコン バター	キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	416 20.6	
29	木	ごはん 牛乳 にぼし 肉団子スープ 魚のチーズ焼き れんこんマリネ	米 油 小麦粉 砂糖 はるさめ	牛乳 にぼし 魚 チーズ	れんこん はくさい にんじん ごぼう 干しいただけ	469 19.3	
30	金	カレーライス 牛乳 にぼし マカロニサラダ デザート	米 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 油	牛乳 にぼし 豚肉 卵	たまねぎ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ	497 14.1	

- ※ 月組・日組：11月分のお米6合を11月8日(木)までに持たせて下さい。
- ※ 星組：11月分のお米5合を11月8日(木)までに持たせて下さい。
- ※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。
- ※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。

平均栄養摂取量

エネルギー kcal	416
たんぱく質 g	17.9
脂質 g	13.6
塩分 g	1.6