

2018年

1月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
4	木	イナムドウチ、りんご	かぼちゃ蒸ケーキ、牛乳	米	豚肉、牛乳	ねぎ、人参、大根
5	金	納豆ご飯、野菜炒め、みかん	クッキー、牛乳	米、油、小麦粉	卵、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、みかん
6	土	研修会(休園)				
8	月	成人の日(休園)				
9	火	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、サツマイモ
10	水	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ
11	木	ゆし豆腐汁、炊込ご飯、みかん	ホットケーキ、牛乳	米	豆腐、わかめ、牛乳	ねぎ、人参、じめじ
12	金	ハヤシライス、ヨーグルト	コーンフレーク、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
13	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
15	月	チキンライス、味噌汁、みかん	せんべい 牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
16	火	麻婆春雨、りんご	ジャムパン、牛乳	米	豆腐、わかめ、合挽き肉	ねぎ、人参、りんご
17	水	お誕生会カレーチョコケーキ	ケーキ、牛乳	米	鶏肉、牛乳	たまねぎ、人参、じゃがいも
18	木	ひじき炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	クッキー、牛乳	米、油	油揚げ、卵	ひじき、人参、玉ねぎ、オレンジ
19	金	野菜炒め、味噌汁、りんご	炊飯器ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、小松菜、りんご
20	土	ジュシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
22	月	スパゲティミートボール、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	合挽き肉、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜
23	火	あかねご飯、具たくさんスープ、オレンジ	ムーチー、牛乳	米、麦、油	豆腐、卵	セロリ、人参、玉ねぎ、オレンジ
24	水	お弁当会	お楽しみおやつ会		牛乳	
25	木	肉じゃが、たんかん	ぜんざい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しい茸
26	金	カレーうどん、バナナ	おにぎり、牛乳	米、ごま油、小麦粉	卵、牛乳、鶏肉	人参、じゃが芋、玉葱、バナナ
27	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
29	月	タコライス、スープ	ジャムサンド 牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	玉ねぎ、人参、レタス
30	火	人参しりしり、スープ、バナナ	クッキー、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、バナナ
31	水	ひじき炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	芋煮、牛乳	米、油	油揚げ、卵	ひじき、人参、玉ねぎ、オレンジ

材料等の都合により献立を変更する場合があります。