

# 2021年度 4月給食だより (ひかりの子幼稚園)



3~5歳				
献立種類	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
栄養素	483kcal	16.1g	12.1g	2.1g
平均栄養価				

日	曜日	献立名	さいりょう			栄養素	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	I類* - 蛋白質 脂質	
1	木	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のお浸し すまし汁(豆腐・とろろ) 大学芋	サバ,味噌 平天 豆腐	小松菜,人参 玉ねぎ,とろろ昆布	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん,だし汁	480 kcal 14.5 g 10.9 g
2	金	肉うどん 南瓜の煮物 果物(黄桃缶) ゆかりおにぎり	豚肉,刻みあげ	玉ねぎ,干しワカメ 南瓜 黄桃缶	讃岐うどん,上白糖 上白糖	濃口醤油,塩,だし汁 濃口醤油,だし汁	271 kcal 9.2 g 3.6 g
3	土	五目あんかけ丼 味噌汁(麩・わかめ) おやつ	豚肉 味噌	白菜,玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ 干しワカメ	精白米,片栗粉,なたね油 切り麩	濃口醤油,みりん,だし汁 だし汁	414 kcal 13.4 g 9.9 g
5	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(南瓜・あげ) りんごゼリー	豚肉 竹輪 刻みあげ,味噌	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,人参 南瓜,玉ねぎ アップルジュース,クールアガー	精白米 上白糖,なたね油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油 だし汁	370 kcal 15.2 g 8.9 g
6	火	ご飯 タラのケチャップ焼き レンコンきんぴら 味噌汁(キャベツ・人参) みるくもち	タラ 味噌 牛乳,きな粉	レンコン,人参,糸こんにゃく,三度豆 キャベツ,人参,ねぎ	精白米 片栗粉,上白糖 上白糖,ゴマ油	料理酒,塩,ケチャップ,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	382 kcal 13.4 g 5.2 g
7	水	マーボー丼 ビーフン炒め 中華スープ チヂミ	豆腐,豚ミンチ,味噌	おろし生姜,玉ねぎ,ニラ キャベツ,しめじ,人参 チンゲン菜,玉ねぎ,ホールコーン ニラ,人参	精白米,ゴマ油,上白糖,片栗粉 ビーフン	濃口醤油,みりん,だし汁 中華味,濃口醤油,塩 中華味,薄口醤油,塩	440 kcal 13.3 g 6.9 g
8	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ) ポテトピザ	豚肉 花かつお 味噌 チーズ	玉ねぎ,もやし,しょうが 白菜,人参 えのきだけ,玉ねぎ,ねぎ 玉ねぎ,ピーマン	精白米 なたね油,上白糖 上白糖	コショウ,濃口醤油 濃口醤油 だし汁 ケチャップ	414 kcal 16.7 g 12.1 g
9	金	きつねうどん 切干大根のポン酢和え 果物(白桃缶) わかめおにぎり	あげ,カニカマ 竹輪	ねぎ 干切り大根,きゅうり,人参 白桃缶	讃岐うどん,上白糖 白ごま	濃口醤油,塩,だし汁 ポン酢	260 kcal 7.1 g 2.6 g
10	土	そぼろピラフ 野菜スープ カップゼリー	合ミンチ カニカマ	玉ねぎ,人参,ホールコーン,ごぼう ほうれん草,玉ねぎ	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ コンソメ,塩	320 kcal 7 g 5.8 g
12	月	ご飯 豚カツ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ マカロニきな粉	豚肉,玉子 ツナ缶 きな粉	ブロッコリー,人参 しめじ,干しいたけ,えのきだけ,玉ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,なたね油 上白糖	ケチャップ 濃口醤油,ミツカン酢,塩 コンソメ,薄口醤油	497 kcal 20.3 g 14.4 g
13	火	ご飯 チャブチェ がんもの煮物 味噌汁(もやし・わかめ) 黒糖ドーナツ	豚ミンチ がんも 刻みあげ,味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ 人参 もやし,干しワカメ	精白米 春雨,上白糖,白ごま,ゴマ油 上白糖	中華味,濃口醤油,塩,コショウ 濃口醤油,だし汁 だし汁	517 kcal 12 g 18.9 g
14	水	天然酵母のパン(プレッテンのバケット) クリームシチュー 果物(オレンジ) 青菜おにぎり	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,しめじ オレンジ	メークイン,なたね油	クリームシチューの素	441 kcal 16.5 g 12.7 g
15	木	豆ご飯 白身魚の照り焼き 三色なます 味噌汁(小松菜・麩) フルーチェ(ベリー)	ホキ 錦糸玉子 味噌 牛乳	大根,きゅうり 小松菜,人参	精白米 上白糖,なたね油 上白糖 切り麩	塩 濃口醤油,みりん,風 ミツカン酢,濃口醤油,塩 だし汁 フルーツミックス	334 kcal 13.9 g 4.7 g
16	金	ご飯 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) きな粉クッキー	鶏肉,ちくわ カニカマ 豆腐,味噌 きな粉	大根,ごぼう,人参,板こんにゃく きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米 なたね油,上白糖 春雨,上白糖,ゴマ油	濃口醤油,みりん,風,だし汁 ミツカン酢,濃口醤油 だし汁	552 kcal 13.1 g 21.3 g
17	土	和風スパゲティ わかめスープ おやつ	ツナ缶	干しいたけ,えのきだけ,しめじ,人参,玉ねぎ,きざみのみ 干しワカメ,玉ねぎ	スパゲティ 白ごま	濃口醤油,みりん,風 コンソメ,塩	313 kcal 8.7 g 7.1 g
19	月	ご飯 手作りハンバーグ 大根のココロサラダ 味噌汁(さつま芋・ねぎ) わらびもち風ゼリー	合ミンチ,牛乳,玉子 味噌 きな粉	玉ねぎ 大根,人参,むぎ枝豆,ホールコーン 玉ねぎ,ねぎ クールアガー	精白米 パン粉,なたね油 マヨドレ さつまいも 上白糖,片栗粉	塩,コショウ,ウスターソース,ケチャップ 塩 だし汁	450 kcal 14.3 g 15.5 g
20	火	☆お誕生日会 春野菜のカレーライス コールスローサラダ メープルパウンドケーキ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,アスパラ,たけのこ,トマト缶 キャベツ,ホールコーン,人参	精白米,メークイン,なたね油 上白糖,マヨドレ ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン,メープルシロップ	カレーうどん,塩,コショウ コショウ,塩	566 kcal 11.7 g 15.8 g
21	水	塩ラーメン 青のりポテト 果物(りんご) ポップコーン	豚ミンチ,ナルト	白菜,たけのこ,ねぎ 青のり りんご ポップコーンの豆	ラーメン メークイン,なたね油 なたね油	塩,中華味 塩 塩	342 kcal 12.8 g 6.6 g
22	木	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ) ジャムサンド	豚肉,豆腐 竹輪 味噌	白菜,玉ねぎ,人参,糸こんにゃく ほうれん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 切りふ 食パン,ストロベリージャム	濃口醤油,みりん,風,だし汁 濃口醤油 だし汁	375 kcal 15.2 g 6.1 g
23	金	ご飯 チキンのトマト煮込み ポテトサラダ コンソメスープ ミックスゼリー	鶏肉,大豆 ロースハム	玉ねぎ,しめじ,トマト缶 ミックスベジタブル キャベツ,人参,パセリ ミックスジュース,クールアガー	精白米 上白糖 メークイン,マヨドレ 上白糖	塩,ケチャップ, コショウ,塩 コンソメ,塩	403 kcal 14.3 g 9.5 g
24	土	サケチャーハン 味噌汁(白菜・ねぎ) おやつ	サケフレーク 味噌	ねぎ,玉ねぎ 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米,なたね油,ゴマ油	塩,コショウ,濃口醤油 だし汁	314 kcal 5.8 g 4.8 g
26	月	野菜そぼろ丼 ひじき煮 味噌汁(そうめん・わかめ) フライドポテト	豚ミンチ 刻みあげ 味噌	ホールコーン,しょうが,玉ねぎ,人参,絹さや ひじき,人参,干しいたけ 玉ねぎ,干しワカメ	精白米,なたね油,ゴマ油,片栗粉 上白糖,マヨドレ そうめん シューストリング,なたね油	みりん,風,濃口醤油,中華味 濃口醤油,だし汁 だし汁 塩	480 kcal 13.7 g 16.1 g
27	火	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ふのラスク	鶏肉	しょうが きゅうり,ミックスベジタブル 小松菜,玉ねぎ,人参	精白米 片栗粉,なたね油 マカロニ,マヨドレ	塩,濃口醤油,みりん,風 塩,コショウ コンソメ,塩	521 kcal 15.6 g 20.3 g
28	水	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのごま和え 果物(ハイン缶) おかかおにぎり	豚肉 花かつお	玉ねぎ,キャベツ,人参,もやし ブロッコリー,人参 ハイン缶	ラーメン,ゴマ油 白ごま,上白糖	中華味,塩,コショウ,濃口醤油,料理酒,みりん,風 濃口醤油	359 kcal 12.5 g 3.1 g
30	金	ご飯 高野豆腐の炊いたん 三度豆の和え物 味噌汁(小松菜・人参) フルーツポンチ	高野豆腐,大豆,豚肉 味噌	糸こんにゃく,人参,干しいたけ 三度豆 小松菜,人参,ねぎ アップルジュース,りんご,みかん缶,黄桃缶	精白米 上白糖 上白糖	みりん,風,濃口醤油,だし汁 濃口醤油 だし汁	356 kcal 15.3 g 7.2 g

★都合により、献立の一部変更することがありますがご了承ください。

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぼぼと預かり保育を申し込みました方に提供します。

★土曜日おやつについて、『お菓子』の表記の日は「おにぎりせんべい」「クラッカー」「ばりんこ」「皇食べよ」「ぼたぼた焼き」「ラムネ菓子」「ミニゼリー」の中からふたつ、『ゼリー』の表記の日は「りんごゼリー」「オレンジゼリー」「ストロベリーゼリー」の中から提供します。※すべてアレルギーフリーのものとなっております。