

2021年度 5月給食だより (ひかりの幼稚園)



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



日曜日	献立名	さ い り ょ つ			栄養素	
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		その他
1 土	焼肉ピラフ 味噌汁(ごぼう、ほうれん草) おやつ	牛肉 味噌	コーン,干しいたけ,玉ねぎ ササガキ,ほうれん草,人参	精白米,上白糖,ゴマ油	塩,コショウ,濃口醤油 だし汁	379 kcal 9 g 9 g
6 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 味噌汁(大根・わかめ) こいのぼりクッキー	鶏肉 ツナ缶 味噌	ミックスベジタブル 大根,玉ねぎ,干しワカメ	精白米 マーマレードジャム,上白糖 スパゲッティ,マヨドレ	塩,濃口醤油,みりん風 塩 だし汁 ココア	608 kcal 16.1 g 23.9 g
7 金	ご飯 サバの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) マカロニきな粉	サバ 刻みあげ,味噌 きな粉	おろし生姜 ほうれん草,もやし,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,なたね油 白ごま,上白糖	塩,料理酒,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	469 kcal 18.8 g 12.3 g
8 土	焼きそば 味噌汁(南瓜・ねぎ) おやつ	豚肉 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 南瓜,ねぎ	ラーメン,なたね油	焼きそばソース だし汁	455 kcal 12.1 g 13.6 g
10 月	ご飯 肉じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁(豆腐・とろろ) ゆかりおにぎり	牛肉 竹輪 豆腐	玉ねぎ,人参,糸コンニャク チンゲン菜,人参 えのきだけ ゆかり	精白米 メークイン,なたね油,上白糖 上白糖	塩,濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油 とろろ昆布,薄口醤油,みりん風,だし汁	411 kcal 10.8 g 6.2 g
11 火	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 大根の酢の物 味噌汁(麩・わかめ) マーマレードケーキ	豚肉 カニカマ 味噌 牛乳	玉ねぎ,キャベツ,人参 大根,きゅうり 干わかめ	精白米 上白糖,なたね油 上白糖 切りふ	塩,コショウ,濃口醤油,みりん風 塩,薄口醤油,酢 だし汁	428 kcal 13.5 g 11.1 g
12 水	みそラーメン いんげんとちくわの和え物 果物(オレンジ) たぬきおにぎり	豚ミンチ,ナルト,味噌 ちくわ65g	キャベツ,たけのこ,ねぎ 三度豆,人参 オレンジ ねぎ	ラーメン 上白糖	塩,濃口醤油,中華味 濃口醤油	414 kcal 14.6 g 6.2 g
13 木	ふりかけご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 味噌汁(ほうれん草,えのき) フライドポテト	サケ 刻みあげ 味噌	ひじき,人参,きぬさや ほうれん草,玉ねぎ,えのきだけ	精白米 サラダ油 上白糖	ふりかけかつおみりん 料理酒,塩 濃口醤油,塩,だし汁 だし汁	397 kcal 15.3 g 12.1 g
14 金	ご飯 炒り豆腐 白菜のボン酢和え 味噌汁(大根・あげ) 大学芋	豆腐,豚肉 竹輪 味噌 刻みあげ,味噌	玉ねぎ,人参,干しいたけ,きぬさや 白菜,人参 大根,ねぎ	精白米 上白糖,サラダ油	塩,濃口醤油 ボン酢,塩 だし汁	466 kcal 12.1 g 11.1 g
15 土	ケチャップライス コンソメスープ おやつ	合ミンチ	玉ねぎ,人参,コーン,ピーマン キャベツ,人参,ドライパセリ80g缶	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ,ケチャップ コンソメ,塩	377 kcal 8 g 8.9 g
17 月	ご飯 豚肉と春雨の甘辛炒め がんもの煮物 味噌汁(なめこ・わかめ) 青菜おにぎり	豚肉 豆乳,がんも 味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン 人参 なめこ,玉ねぎ,干しワカメ 菜めしの素	精白米 なたね油,上白糖,ゴマ油 上白糖	春雨,塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油,だし汁 だし汁	464 kcal 14.8 g 10.3 g
18 火	ご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ 野菜スープ みるくもち おかし(ミレービスケット)	鶏肉	生姜 南瓜,ミックスベジタブル キャベツ,人参,三度豆	精白米 片栗粉,なたね油 マヨドレ	塩,濃口醤油 塩 コンソメ,塩	525 kcal 15.2 g 19.5 g
19 水	天然酵母のパン(プレッテンのバケット) ビーフシチュー 果物(パイン缶) 焼きおにぎり	牛肉	玉ねぎ,人参,しめじ パイン缶	バターロール メークイン	ビーフシチュー,の素	431 kcal 12.6 g 11.2 g
20 木	ご飯 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 味噌汁(オクラ・あげ) マドレーヌ風	赤魚 花かつお 刻みあげ,味噌	キャベツ,きゅうり オクラ,人参 ポッカレモン	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,塩,濃口醤油,みりん風,だし汁 酢,濃口醤油,塩 だし汁	374 kcal 15 g 7.8 g
21 金	ミートスパゲティ 大根とりんごのサラダ オニオンスープ ごまちゃんすこう	合ミンチ	玉ねぎ,人参,トマト缶 大根,コーン,りんご 玉ねぎ,人参,パセリ	精白米,上白糖,なたね油 マヨドレ	ケチャップ,塩,ウスターソース,コンソメ 塩 コンソメ,塩	504 kcal 12.2 g 19.9 g
22 土	五目チャーハン 味噌汁(もやし・わかめ) おやつ	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ,人参,コーン,ねぎ もやし,干しワカメ	精白米,なたね油	塩,濃口醤油 だし汁	318 kcal 9.2 g 6.9 g
24 月	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め 春雨のさっぱり和え すまし汁(白菜・ねぎ) おかかおにぎり	厚揚げ,合ミンチ,味噌 ツナ缶	キャベツ,玉ねぎ,人参 きゅうり,干しワカメ,ポッカレモン 白菜,人参,ねぎ	精白米 なたね油,上白糖 上白糖	塩,濃口醤油 春雨,薄口醤油,塩 薄口醤油,塩,みりん風,だし汁 濃口醤油	486 kcal 14.2 g 12.3 g
25 火	☆お誕生日会 キーマカレー コールスローサラダ よもぎとあずきのパウンドケーキ フルーツヨーグルト おかし(やさいすティック)	豚ミンチ 牛乳,あずき ヨーグルト	玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,コーン,きゅうり よもぎ粉 黄桃缶,バナナ,パイン缶	精白米,メークイン,なたね油 マヨドレ ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン	カレールウ,塩,コショウ コショウ,塩	574 kcal 11.9 g 16.4 g
26 水	けんちんうどん ほりほりサラダ 果物(バナナ) さけおにぎり	鶏肉	大根,人参,ササガキ,ねぎ 干切り大根(きゅうり,人参 バナナ	讃岐うどん,上白糖,片栗粉 上白糖,白ごま	薄口醤油,塩,だし汁 薄口醤油,酢	313 kcal 9.8 g 3.8 g
27 木	ご飯 白身魚のつけ焼き 南瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) シュガートースト	ホキ 味噌	南瓜 ほうれん草,玉ねぎ,干しいたけ	精白米 上白糖,なたね油 上白糖	塩,みりん風,濃口醤油 濃口醤油,だし汁 だし汁	368 kcal 14.2 g 5.9 g
28 金	ご飯 チキンチャップ フロccoliのごま和え ポテトスープ フライドポテト(のり塩)	鶏肉	玉ねぎ,人参,しめじ フロccoli,人参,コーン パセリ 青のり	精白米 上白糖,なたね油 上白糖,白ごま メークイン シューストリング,なたね油	塩,ウスターソース,ケチャップ,コンソメ 濃口醤油 コンソメ,塩 塩	448 kcal 14.6 g 14.1 g
29 土	豚丼 味噌汁(麩・ねぎ) おやつ	豚肉 味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ ねぎ	精白米,上白糖 切り麩	濃口醤油,だし汁 だし汁	406 kcal 14.2 g 7.8 g
31 月	ご飯 ホイコーロー もやしのナムル 中華スープ ひじきおにぎり	豚肉,味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン もやし,人参,ほうれん草 大根,干しワカメ 人参	精白米 なたね油,上白糖,片栗粉 白ごま,ゴマ油,上白糖	塩,濃口醤油 酢,濃口醤油,塩 薄口醤油,塩,みりん風,だし汁 ひじき,薄口醤油,みりん風,塩	405 kcal 13.3 g 6.9 g

★都合により、献立を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・たんぼと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

★土曜日『おやつ』の内容について、ゼリー、おせんべい、ビスケットなどのお菓子から2種類提供致します。※提供のお菓子、ゼリーはすべてアレルギーの該当のないものとなっております。