

# 2021年度 6月給食だより (ひかりの子幼稚園)



献立種類	3~5歳			
	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質
平均栄養価	516kcal	16.7g	12.6g	2.1g



日曜日	献立名	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	栄養素 1材料 - 蛋白質 脂質
		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			
1 火	ご飯 鶏肉のごま焼き 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・ねぎ) スイートポテト	鶏肉 カニカマ 豆腐,味噌 牛乳,玉子		おろし生姜 大根,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ		精白米 白ごま,ゴマ油 上白糖		みりん風,濃口醤油 酢,塩 だし汁	415 kcal 14.1 g 11.8 g
2 水	ちゃんぽん種 レンコンサラダ 栗物(りんご) ゆかりおにぎり	豚肉		玉ねぎ,キャベツ,人参,もやし レンコン,人参,三度豆 りんご		ラーメン,ゴマ油 上白糖,ゴマ油		中華味,塩,コショウ,濃口醤油,料理酒,みりん風 濃口醤油	407 kcal 11.9 g 4.6 g
3 木	ご飯 サケのコーンマヨネーズ焼き フルーツサラダ コンソメスープ 心のラスク	サケ		玉ねぎ,ホールコーン キャベツ,きゅうり,りんご,みかん缶 小松菜,人参,玉ねぎ		精白米 マヨドレ,なたね油 上白糖,なたね油		塩 酢,塩 コンソメ,塩	378 kcal 15.5 g 10.7 g
4 金	ご飯 ホイコーロー もよしのナムル 中華スープ フライドポテト	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		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,中華味	425 kcal 12.8 g 15.2 g
5 土	豚ねぎチャーハン 味噌汁(白菜・しいたけ) おやつ	豚ミンチ 味噌		玉ねぎ,ねぎ 白菜,干しいたけ		精白米,なたね油		濃口醤油,塩,コショウ だし汁	300 kcal 8 g 6.1 g
7 月	ご飯 すきやき風煮 かぼちゃの和風サラダ 味噌汁(麩・わかめ) たぬきおにぎり	牛肉,豆腐 花かつお 味噌		白菜,玉ねぎ,人参,糸こんにゃく 南瓜,ミックスベジタブル 干しわかめ ねぎ		精白米 上白糖 マヨドレ,白ごま 切りふ		濃口醤油,みりん風,だし汁 だし汁 天かす,濃口醤油	462 kcal 13.1 g 11.2 g
8 火	ご飯 白身魚の照り焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根・しめじ) メープルケーキ	ホキ 味噌 牛乳		ブロッコリー,ホールコーン 大根,人参,しめじ		精白米 上白糖,なたね油 上白糖		料理酒,濃口醤油,みりん風 濃口醤油,だし汁 だし汁	371 kcal 13.6 g 5.5 g
9 水	天然酵母のパン(プレッテンのバケット) ミートボールシチュー 栗物(黄桃缶) わかめおにぎり	チキンボール		玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース 黄桃缶 炊き込みわかめ		メークイン,なたね油		ビーフシチューの素	363 kcal 8.7 g 6.8 g
10 木	ご飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 味噌汁(ほうれん草・揚げ) かぼちゃプリン おかし(畑のクラッカー)	豚肉 豆乳,がんも 刻みあげ,味噌 牛乳		玉ねぎ,もやし,しょうが 人参 ほうれん草,玉ねぎ 南瓜		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 だし汁 プリンの素	468 kcal 16.9 g 15.2 g
11 金	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき煮 味噌汁(えのき・玉ねぎ) チヂミ	鶏肉 竹輪 味噌		おろし生姜 人参,きぬぎや えのきだけ,玉ねぎ,ねぎ ニラ,人参		精白米 片栗粉,なたね油 なたね油,上白糖		塩,濃口醤油 ひじき,濃口醤油,だし汁 だし汁 濃口醤油	528 kcal 15.9 g 16.5 g
12 土	肉味噌スバゲティ 野菜スープ カップゼリー・おかし	豚ミンチ,味噌 カニカマ		玉ねぎ,ピーマン,人参 キャベツ,玉ねぎ		スバゲティ,なたね油,上白糖,片栗粉		濃口醤油 コンソメ,塩	373 kcal 11.4 g 7.7 g
14 月	ご飯 肉じゃが 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし・しいたけ) さけおにぎり	豚肉 刻みあげ 味噌 サケフレーク		玉ねぎ,人参,糸こんにゃく 小松菜,人参 もやし,玉ねぎ,干しいたけ		精白米 メークイン,なたね油,上白糖 上白糖		濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油,みりん風,だし汁 だし汁 塩	433 kcal 13.8 g 6.2 g
15 火	☆おたんじょうび会 夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルトパウンドケーキ ポップコーン2種(1がム・塩)	豚肉 豆腐,野菜 飲むヨーグルト		玉ねぎ,人参,南瓜,ピーマン,トマト缶 キャベツ,ホールコーン,きゅうり ポップコーンの豆		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		カレールー コショウ,塩 ココア 塩,コンソメ	503 kcal 12.8 g 14.4 g
16 水	かやくうどん 三度豆のツナ和え 栗物(バナナ) 青菜おにぎり	鶏肉 ツナ缶		白菜,人参,ササガキ,ねぎ 三度豆,人参 バナナ 菜めしの素		讃岐うどん,上白糖 上白糖		薄口醤油,塩,だし汁 濃口醤油	372 kcal 12.4 g 5 g
17 木	ご飯 タラのケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ チーズ入りケーキ	タラ		ミックスベジタブル 白菜,人参,干しわかめ		精白米 片栗粉,上白糖,サラダ油 マカロニ,マヨドレ		料理酒,塩,ケチャップ,濃口醤油 塩 コンソメ	464 kcal 14.1 g 13 g
18 金	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 青のりポテト 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) マカロニきな粉	豚肉 味噌 きな粉		三度豆,キャベツ,玉ねぎ,人参 青のり 玉ねぎ,干しいたけ,ねぎ		精白米 上白糖,なたね油 メークイン,なたね油		塩,濃口醤油,みりん風 塩 だし汁	486 kcal 18.2 g 10.4 g
19 土	ピビンパ わかめスープ おやつ	合ミンチ		人参,ほうれん草,もやし 干しわかめ,玉ねぎ		マカロニ,上白糖		濃口醤油 コンソメ	330 kcal 8.6 g 7.7 g
21 月	ご飯 マーボー豆腐 もよしの中華サラダ 中華スープ 焼きおにぎり	豆腐,豚ミンチ,味噌 カニカマ		しょうが,玉ねぎ,ニラ もやし,きゅうり 白菜,人参,えのきだけ		精白米 ゴマ油,上白糖,片栗粉 上白糖,ゴマ油		濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油 中華味	391 kcal 12.2 g 6.7 g
22 火	ご飯 しゅぶサラダ風 切干大根の煮物 味噌汁(小芋・ねぎ) 大学芋	豚肉 竹輪 味噌		キャベツ,きゅうり,人参 干切り大根,三度豆,人参 玉ねぎ,ねぎ		さつまいも,なたね油,上白糖,黒ごま 上白糖		ボン酢 濃口醤油,だし汁 小芋袋,だし汁	477 kcal 14 g 9.2 g
23 水	ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ おかかおにぎり	ツナ缶 牛乳 花かつお		玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参		さつまいも,なたね油,上白糖,黒ごま マヨドレ,上白糖,なたね油		塩,ケチャップ,ウスターソース,コショウ 塩 コンソメ,クリームシチューの素	426 kcal 12.9 g 10.3 g
24 木	ご飯 サバの塩焼き 春雨の酢の物 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) カルピスポンチ おかし(むらさきいもチップ)	サバ 味噌		人参,きゅうり 小松菜,玉ねぎ パイナップル,黄桃缶,みかん缶		精白米 なたね油 春雨,上白糖		塩,料理酒 酢,塩,薄口醤油 だし汁 カルピス	379 kcal 12.6 g 7.7 g
25 金	焼きそば いんげんの胡麻マヨ和え 味噌汁(豆腐・あげ) オレシ蒸しパン	豚肉 カニカマ 豆腐,刻みあげ,味噌 牛乳		キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 三度豆,ホールコーン ねぎ		ラーメン,なたね油 マヨドレ,白ごま		焼きそばソース 濃口醤油 だし汁	545 kcal 17.2 g 11.9 g
26 土	スタミナチャーハン 味噌汁(麩・わかめ) カップゼリー・おかし	合ミンチ 味噌		玉ねぎ,人参,ねぎ 干しわかめ		精白米,なたね油 切り麩		塩,コショウ,濃口醤油 だし汁	425 kcal 12 g 11.6 g
28 月	ご飯 チキンのトマト煮込み ごぼうサラダ コンソメスープ ゆかりおにぎり	鶏肉,大豆		玉ねぎ,しめじ,トマト缶 ササガキ,三度豆,ホールコーン 人参,パセリ ゆかり		精白米 上白糖 マヨドレ メークイン		塩,ケチャップ 塩 コンソメ,塩	466 kcal 16.1 g 9.8 g
29 火	ご飯 白身魚のごま漬け焼き 大根のおかか和え 味噌汁(チンゲン菜・えのき) 揚げパン風	ホキ 花かつお 味噌 きな粉		大根,三度豆,人参 チンゲン菜,人参,えのきだけ		精白米 上白糖,白ごま,黒ごま,なたね油 上白糖		濃口醤油,みりん風 濃口醤油 だし汁	419 kcal 15.4 g 10.2 g
30 水	サラダうどん かぼちゃの煮物 栗物(りんご) ケチャップライスおにぎり	かしわささみ,カニカマ ツナ缶		きゅうり,ホールコーン 南瓜 りんご ミックスベジタブル		讃岐うどん 上白糖		めんつゆ,だし汁 だし汁,濃口醤油,みりん風	295 kcal 12.3 g 1.7 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・たんぽぽと預かり保育を申し込みました方に提供します。

★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。