

# 2021年度 7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	食塩
平均栄養価	514kcal	16.3g	12.3g	1.8g



日	曜日	献立名	ざいりょう				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◇ カヤ体温となるもの	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		14種 - 蛋白質 脂質
1	木	五目チャーハン 白菜の中華和え 中華スープ(ビーフン・ニラ) きなこドーナツ	豚ミンチ カニカマ	玉ねぎ,人參,ホールコーン,ねぎ 白菜,きゅうり ニラ	精白米,なたね油 上白糖,ゴマ油 ビーフン	塩,濃口醤油,中華味 濃口醤油,酢 薄口醤油,中華味,	554 kcal 13.9 g 18.9 g
2	金	ご飯 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 味噌汁(鮭・えのき) ふのラスク	赤魚 花かつお 味噌	キャベツ,きゅうり えのきだけ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 切り鮭	料理酒,濃口醤油,みりん,だし汁 酢,濃口醤油 だし汁	388 kcal 22.4 g 3 g
3	土	ツナピラフ コンソメスープ おやつ	ツナ缶	玉ねぎ,人參,ホールコーン ほうれん草,人參	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ コンソメ,塩	341 kcal 7.8 g 6.4 g
5	月	冷やし中華麺 ブロッコリーの和え物 果物(すいか) わかめおにぎり	焼豚,カニカマ 竹輪	ホールコーン,きゅうり ブロッコリー,人參 西瓜	ラーメン,上白糖,ゴマ油,白ごま 上白糖	中華味,濃口醤油,酢,塩 濃口醤油	695 kcal 23.2 g 4.7 g
6	火	☆お誕生会☆ ハヤシライス マゼアンサラダ ブルーベリーパウンドケーキ プリン おやつ(きな粉ウエハース)	豚肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人參,しめじ きゅうり,ホールコーン,人參	精白米 メークイン,マヨドレ ホットケーキミックス,マーガリン,ブルーベリージャム	ビーフシチューの素 塩 プリン	721 kcal 18.6 g 23 g
7	水	七夕ちらし寿司 夏のコロック 天の川そうめん 焼きおにぎり	サケフレーク 鶏肉,豚肉	きぬぎや,ホールコーン,ぎざみのり メークイン,玉ねぎ 干しわかめ,人參,オクラ	精白米,上白糖 小麦粉,なたね油 そうめん,梅そうめん	酢,塩 ケチャップ 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	529 kcal 11.5 g 10.1 g
8	木	ご飯 鶏の唐揚げ もやしナムル 味噌汁(南瓜・ねぎ) お好み焼き	鶏もも25g 味噌	しょうが もやし,人參,ほうれん草 南瓜,むぎ玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,なたね油 白ごま,ゴマ油,上白糖	塩,濃口醤油 酢,濃口醤油 だし汁	553 kcal 19.8 g 21.5 g
9	金	ご飯 酢豚風 春雨サラダ わかめスープ フライドポテト	豚肉	玉ねぎ,人參,ピーマン きゅうり,人參 干しわかめ,玉ねぎ	精白米 なたね油,上白糖,片栗粉 春雨,ゴマ油,上白糖 白ごま	酢,塩,ケチャップ,濃口醤油,ウスターソース 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん,風,だし汁	605 kcal 18.4 g 23.6 g
10	土	あんかけうどん 果物(黄桃缶) カップゼリー・おかし	豚肉	白菜,人參,干しいたけ,ねぎ 黄桃缶	精白米,上白糖,片栗粉	薄口醤油,塩,だし汁	347 kcal 11.1 g 6.1 g
12	月	ジャージャー麺 ほりほりサラダ 果物(パイナップル) さけおにぎり	豚ミンチ,味噌	玉ねぎ,人參,しょうが,きゅうり 千切り大根,きゅうり,人參 パイナップル	ラーメン,上白糖,片栗粉,ゴマ油 上白糖,白ごま	中華味,みりん,濃口醤油 薄口醤油,酢	568 kcal 18 g 8 g
13	火	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) メープル蒸しパン	豚肉 豆腐,味噌 牛乳	玉ねぎ,もやし,しょうが 南瓜 干しいたけ,干わかめ	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	470 kcal 16 g 8.4 g
14	水	天然酵母のパン(プレッチェンのバケット) クリームシチュー 果物(オレンジ) おかかおにぎり	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人參,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	484 kcal 18.7 g 14.6 g
15	木	麦ご飯 太刀魚の塩焼き キャベツのカニ風味サラダ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) スイーツポテト	太刀魚 カニカマ 味噌 牛乳,玉子	キャベツ,ホールコーン,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米 なたね油 マヨドレ メークイン	押し麦 料理酒,塩 塩 だし汁	536 kcal 15.8 g 20.5 g
16	金	ご飯 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(もやし・ねぎ) わらびもち風ゼリー おやつ(ねじりんぼう)	鶏肉,竹輪 味噌 きな粉	大根,ササガキ,人參,板こんにやく ほうれん草,ホールコーン,人參 もやし,玉ねぎ,ねぎ クールアガー	精白米 ゴマ油,上白糖 白ごま,上白糖 上白糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,風,だし汁 濃口醤油 だし汁	471 kcal 15.3 g 11.3 g
17	土	カニカマチャーハン 味噌汁(小松菜・人參) おやつ	カニカマ 味噌	玉ねぎ,人參,ホールコーン 小松菜,玉ねぎ,人參	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ だし汁	335 kcal 7 g 5 g
19	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 味噌汁(大根・あげ) ひじきおにぎり	豚肉 刻みあげ,味噌	キャベツ,玉ねぎ,三度豆 ミックスベジタブル 大根,しめじ ひじき,人參	精白米 上白糖,なたね油 メークイン,マヨドレ	濃口醤油 塩 だし汁 薄口醤油,みりん,風,塩	596 kcal 19.3 g 16.7 g
20	火	肉豆腐 ブロッコリーのツナ和え すまし汁(そうめん・ねぎ) フルーチェ(いちご) おやつ(やさしいスナック)	豚肉,豆腐 ツナ缶 味噌 フルーチェ(イチゴ),牛乳	白菜,玉ねぎ,人參,糸こんにやく ブロッコリー,人參 ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 そうめん	濃口醤油,みりん,風,だし汁 濃口醤油 薄口醤油,みりん,風,だし汁	453 kcal 17.7 g 9.6 g
21	水	ミートスパゲティ コールスローサラダ 果物(バナナ) たぬきおにぎり	合ミンチ	玉ねぎ,人參,トマト缶 キャベツ,人參,ホールコーン,きゅうり バナナ ねぎ	スパゲッティ,上白糖,なたね油 マヨドレ	ケチャップ,コンソメ コショウ,塩	552 kcal 15 g 15.5 g
24	土	五目あんかけ丼 味噌汁(南瓜・わかめ) カップゼリー・おかし	豚肉 味噌	白菜,玉ねぎ,人參,たけのこ,干しいたけ 南瓜,干しわかめ	精白米,片栗粉,なたね油	濃口醤油,みりん,風,だし汁 だし汁	468 kcal 15.2 g 9.3 g
26	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ きなこおにぎり	鶏肉	ミックスベジタブル キャベツ,人參	精白米 マーマレードジャム,上白糖,なたね油 スパゲッティ,マヨドレ	塩,濃口醤油,みりん,風 塩 コンソメ,塩	597 kcal 19.9 g 17.7 g
27	火	スタミナチャーハン ひじきと大豆のサラダ 味噌汁(キャベツ・あげ) マドレーヌ風	合ミンチ 大豆 玉子	玉ねぎ,人參,ねぎ ひじき,大根,きゅうり キャベツ,人參 ポッカレモン	精白米,上白糖,なたね油 上白糖,ゴマ油 ホットケーキミックス,マーガリン	塩,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	572 kcal 16.6 g 20.2 g
28	水	サラダうどん 夏野菜のトマト煮 果物(すいか) 青菜おにぎり	かしわさきみ,カニカマ 大豆	きゅうり,ホールコーン 南瓜,ズッキーニ,玉ねぎ,トマト缶 西瓜	讃岐うどん 上白糖	めんつゆ,だし汁 コンソメ	386 kcal 15.5 g 2.1 g
29	木	マーボー丼 もやしの中華和え 中華スープ ジャムサンド	豆腐,豚ミンチ,味噌	しょうが,玉ねぎ,ニラ もやし,チンゲン菜,人參 白菜,人參,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 中華味,薄口醤油,	426 kcal 14.2 g 8.3 g
30	金	ご飯 さばのみそ煮 大根の酢の物 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) マカロニきな粉	サハ味噌	大根,きゅうり,人參 ほうれん草,玉ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,濃口醤油,みりん,風,だし汁 酢,塩 薄口醤油,塩,みりん,風,だし汁	495 kcal 20.4 g 9.1 g
31	土	ツナピラフ コンソメスープ おやつ	ツナ缶	玉ねぎ,人參,ホールコーン ほうれん草,人參	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ コンソメ,塩,	341 kcal 7.8 g 6.4 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。