

2021年度 8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	512kcal	13.0g	13.1g	2.0g	



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		1人分 - 蛋白質 脂質
2月	ご飯 高野豆腐と豚肉の煮物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(さつま芋・ねぎ) 焼きおにぎり	高野豆腐, 豚肉 竹輪 味噌	生姜, 人参, 玉ねぎ, 糸こんにゃく キャベツ, 人参 玉ねぎ, ねぎ	精白米 なたね油, 上白糖 上白糖, コマ油 さつまいも	みりん風, 濃口醤油 濃口醤油, 酢 だし汁	532 kcal 17.9g 11.7g
3火	ケチャップライス ひじきサラダ コンソメスープ お好み焼き	鶏肉 大豆	玉ねぎ, 人参, ピーマン ひじき, 人参, 三度豆 小松菜, 玉ねぎ, 人参	精白米, マーガリン 上白糖	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 塩 濃口醤油 コンソメ, 塩	424 kcal 14.9g 6.5g
4水	冷やし中華麺 青のりポテト 果物(オレンジ) ゆかりおにぎり	カニカマ	ホールコーン, もやし, きゅうり 青のり オレンジ ゆかり	精白米	ラーメン, 上白糖, コマ油, 白ごま メークイン, なたね油	511 kcal 15.2g 4g
5木	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのカニ風味和え すまし汁(豆腐・わかめ) ふのラスク	鶏肉 カニカマ 豆腐	ブロッコリー, ホールコーン えのきだけ, 干しわかめ	精白米 なたね油 上白糖	濃口醤油, みりん風 濃口醤油 塩, みりん風, 薄口醤油, だし汁	577 kcal 24.9g 20.1g
6金	ご飯 白身魚ののりフライ スパゲティサラダ 味噌汁(ほうれん草・揚げ) わらびもち風ゼリー おかし(やさいステック)	ホキ ツナ缶 刻みあげ, 味噌 きな粉	青のり 人参, きゅうり ほうれん草, 玉ねぎ クールアガー	精白米 小麦粉, パン粉, なたね油 スパゲティ, マヨドレ 上白糖, 片栗粉	料理酒, 塩 塩 だし汁	603 kcal 21.1g 18.3g
7土	サゲチャーハン きのこのスープ カップゼリー・おかし	サゲフレーク	ねぎ, 玉ねぎ 干しいだけ, えのきだけ, 玉ねぎ, ねぎ	精白米, なたね油, コマ油	塩, コショウ, 濃口醤油 コンソメ, 塩	396 kcal 7.1g 7g
10火	焼肉ピラフ 味噌汁(白菜・人参) 米粉ココア蒸しケーキ	牛肉 味噌	ホールコーン, 干しいだけ, 玉ねぎ 白菜, 人参	精白米, 上白糖, コマ油 米粉蒸しパンミックス, 上白糖	塩, コショウ, 濃口醤油 だし汁 ココア	468 kcal 12.3g 10.2g
11水	焼きそば 味噌汁(南瓜・ねぎ) きなこおにぎり	豚肉 味噌 きな粉	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 精白米, 上白糖	焼きそばソース だし汁 塩	560 kcal 19.5g 8.8g
12木	五目あんかけ丼 わかめスープ おやつ	豚肉	白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいだけ 干しわかめ, 玉ねぎ	精白米, 片栗粉, なたね油 白ごま	濃口醤油, みりん風, だし汁 薄口醤油, 塩, みりん風, だし汁	423 kcal 14.9g 7.9g
13金	ハイカラうどん 南瓜のそぼろ煮 おやつ	刻みあげ 豚ミンチ	ねぎ 南瓜	精白米, 上白糖 上白糖	天かす, 薄口醤油, 塩, だし汁 濃口醤油, だし汁	375 kcal 10.9g 13g
14土	豚ねぎチャーハン 味噌汁(葱・わかめ) カップゼリー・おかし	豚肉 味噌	玉ねぎ, 人参, ねぎ 干しわかめ	精白米, なたね油 切り麩	濃口醤油, 塩, コショウ だし汁	445 kcal 12.1g 9.1g
16月	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 すまし汁(そうめん・ねぎ) ひじきおにぎり	ホキ, 味噌	干切り大根, 干しいだけ, 人参, きぬさや ねぎ	精白米 なたね油, マヨドレ なたね油, 上白糖 そうめん	料理酒, 塩, コショウ 濃口醤油, だし汁 薄口醤油, みりん風, だし汁 薄口醤油, みりん風, 塩	493 kcal 15.8g 9.2g
17火	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁(オクラ・人参) ジャムマフィン	鶏肉 味噌 牛乳, 玉子	生姜 キャベツ, ホールコーン, きゅうり オクラ, 玉ねぎ, 人参	精白米 片栗粉, なたね油 マヨドレ	塩, 濃口醤油 コショウ, 塩 だし汁	622 kcal 19.8g 23.9g
18水	天然酵母のパン(プレッテンのポケット) ビーフシチュー 果物(りんご) わかめおにぎり	牛肉	玉ねぎ, 人参, しめじ りんご	精白米 メークイン	ビーフシチューの素	482 kcal 15g 14.1g
19木	ご飯 肉豆腐 大根の金平 味噌汁(しめじ・玉ねぎ) プリン おかし(ミレービスケット)	豚肉, 豆腐 竹輪 味噌 牛乳	白菜, 玉ねぎ, 人参, 糸コンニャク 大根, 人参, 三度豆 しめじ, むぎ玉ねぎ, ねぎ	精白米 上白糖 白ごま, コマ油, 上白糖	濃口醤油, みりん風, だし汁 濃口醤油 だし汁 プリン	504 kcal 18g 12.9g
20金	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁(大根・わかめ) フライドポテト	豚肉, 味噌	キャベツ, 人参, 玉ねぎ 人参, きゅうり 大根, 干しいだけ, 干しわかめ	精白米 上白糖, なたね油 春雨, マヨドレ	塩, みりん風 塩, コショウ 薄口醤油, みりん風, だし汁	602 kcal 16.1g 24.2g
21土	焼きうどん 味噌汁(さつま芋・あげ) おやつ	豚肉 刻みあげ, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	精白米 上白糖, なたね油, 上白糖 さつまいも	塩, ウスターソース, ケチャップ だし汁	326 kcal 12.5g 8.2g
23月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き フルーツサラダ コンソメスープ 梅おかしおにぎり	鶏肉	キャベツ, りんご, きゅうり, みかん缶 ほうれん草, 人参, ホールコーン	精白米 上白糖, マヨドレ 上白糖, なたね油	料理酒, 濃口醤油 酢, 塩 コンソメ, 塩	578 kcal 19.3g 19.1g
24火	どうもろこしご飯 サバの塩焼き がんもの煮物 味噌汁(大根・わかめ) フルーチェ(ピーチ) おやつ(きな粉ウエハース)	サバ 豆腐, がんも 味噌 フルーチェ(ピーチ), 牛乳	人参 大根, 玉ねぎ, 干しわかめ	精白米 上白糖	塩 料理酒, 塩 濃口醤油, だし汁 だし汁	471 kcal 19.4g 14.1g
25水	ミートスパゲティ エスニックポテトサラダ ジュリアンスープ たぬきおにぎり	合ミンチ	玉ねぎ, 人参, トマト缶 ミックスベジタブル キャベツ, むぎ玉ねぎ, 人参 ねぎ	スパゲティ, 上白糖, なたね油 メークイン, マヨドレ 精白米, 上白糖, コマ油, 白ごま	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ カレー粉 コンソメ, 塩	550 kcal 14.8g 15.2g
26木	マーボー丼 春雨の中華サラダ 中華スープ シュガートースト	豆腐, 豚ミンチ, 味噌	生姜, 玉ねぎ, たけのこ, ニラ 人参, きゅうり 玉ねぎ, しめじ, ねぎ	精白米, コマ油, 上白糖, 片栗粉 春雨, 上白糖, コマ油 食パン, 上白糖, マーガリン	濃口醤油, みりん風, だし汁 酢, 濃口醤油 中華味, 濃口醤油	578 kcal 17.4g 15.3g
27金	ご飯 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ・えのき) マカロニきな粉	豚肉 刻みあげ, 味噌 きな粉	玉ねぎ, 人参 白菜, もやし, 人参, ゆかり えのきだけ, ねぎ	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 薄口醤油 だし汁	532 kcal 19g 9.6g
28土	そぼろピラフ コンソメスープ カップゼリー・おかし	豚ミンチ	玉ねぎ, 人参, ホールコーン 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	426 kcal 9.4g 8.8g
30月	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 大根の酢の物 すまし汁(葱・わかめ) 青菜おにぎり	豚肉	玉ねぎ, キャベツ, 人参, 黄パプリカ 大根, きゅうり, 人参 干しわかめ 菜の素	精白米 上白糖, なたね油 上白糖 切りぶ	塩, コショウ, 濃口醤油, みりん風 薄口醤油, 酢 薄口醤油, みりん風, 塩, だし汁	491 kcal 16.1g 8.7g
31火	☆お誕生会☆ キーマカロー マカロニサラダ バナナパウンドケーキ チヂミ	合ミンチ 牛乳	玉ねぎ, 人参, トマト缶 人参, きゅうり バナナ 玉ねぎ, ニラ, 人参	精白米, メークイン, なたね油 マカロニ, マヨドレ ホットケーキミックス, 上白糖, マーガリン 小麦粉, なたね油, コマ油	ウスターソース, カレールウ, 塩, コショウ 塩	834 kcal 16.6g 27.7g

★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。