

2021年度 9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 よ 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		
1	水	サラダうどん 根菜のうま煮 果物（梨） きなこおにぎり	かしわささみ、カニカマ 竹輪	きゅうり、ホールコーン 大根、レンコン、人参、糸こんにゃく、きぬさや 梨	讃岐うどん、片栗粉 上白糖	塩、めんつゆ、だし汁 濃口醤油、みりん風だし汁	292 kcal 11.7 g 1.3 g
2	木	ご飯 タラのごま漬け焼き かぼちゃサラダ レタスのスープ 大学芋	タラ	南瓜、ミックスベジタブル レタス、えのきだけ、ねぎ	精白米 上白糖、白ごま、黒ごま、なたね油 マヨドレ	塩、濃口醤油、みりん風 レーズン、塩 コンソメ、	547 kcal 14.3 g 13.9 g
3	金	ご飯 鶏の唐揚げ もやしのナムル 味噌汁（じゃが芋・あげ） フルーツポンチ おかし（煙のクラッカー）	鶏肉 刻みあげ、味噌	生姜 もやし、人参、ほうれん草 人参 アップルジュース、バナナ、みかん缶、りんご	精白米 片栗粉、なたね油 白ごま、ゴマ油、上白糖 メークイン	塩、濃口醤油 ミツカン酢、濃口醤油 だし汁	567 kcal 19.1 g 23.6 g
4	土	豚丼 味噌汁（白菜・わかめ） おやつ	豚肉 味噌	玉ねぎ、人参、ねぎ 白菜、干しわかめ	精白米、上白糖	塩、濃口醤油、だし汁 だし汁	415 kcal 17.1 g 7.9 g
6	月	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 味噌汁（さつま芋・ねぎ） ケチャップライスおにぎり	豚肉 味噌	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、生姜 人参、ホールコーン、干しわかめ 玉ねぎ、ねぎ ミックスベジタブル	精白米 なたね油、上白糖 春雨、上白糖、ゴマ油 さつま芋	塩、コショウ、濃口醤油 ミツカン酢、塩、薄口醤油 だし汁 ケチャップ、塩	554 kcal 17.8 g 9.8 g
7	火	麦ご飯 サバの塩こうじ焼き 金平ごぼう すまし汁（ほうれん草・玉ねぎ） 心のラスク	サバ 竹輪	ササガキ、人参、糸こんにゃく ほうれん草、玉ねぎ	精白米 なたね油 白ごま、ゴマ油、上白糖	押し麦 料理酒、塩、みりん風 濃口醤油 薄口醤油、塩、みりん風、だし汁	584 kcal 22.2 g 18 g
8	水	焼きそば ブロッコリーの和え物 味噌汁（南瓜・ねぎ） わかめおにぎり	豚肉 刻みあげ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 南瓜、ねぎ 炊き込みわかめ	ラーメン、なたね油 白ごま、ゴマ油、上白糖	 塩、焼きそばソース 濃口醤油 だし汁	768 kcal 25.3 g 12.3 g
9	木	ご飯 照り焼きチキン ピーマンソテー コンソメスープ ゼサミクッキー	鶏肉	玉ねぎ、人参、三度豆 キャベツ、玉ねぎ、パセリ	精白米 なたね油 ピーマン、上白糖、ゴマ油	塩、濃口醤油、みりん風 薄口醤油 コンソメ、塩、	629 kcal 18.7 g 25.4 g
10	金	ご飯 大豆そぼろと豆腐の炊き合わせ ポテトサラダ 味噌汁（鮎・ねぎ） マカロニきな粉	まめミンチ、豆腐 カニカマ 味噌 きな粉	人参、白菜、干しいたけ、だけのこ きゅうり、ホールコーン えのきだけ、ねぎ	精白米 ゴマ油、上白糖、片栗粉 メークイン、マヨドレ 切りふ マカロニ、上白糖	中華味、塩、濃口醤油、 コショウ、塩 だし汁	535 kcal 21.7 g 10.9 g
11	土	五目あんかけうどん 果物（オレンジ） カップゼリー・おかし	豚肉	生姜、白菜、人参、えのきだけ、ねぎ オレンジ	讃岐うどん、上白糖、片栗粉	濃口醤油、塩、だし汁	346 kcal 9.8 g 5.1 g
13	月	ご飯 肉豆腐 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁（かぼちゃ・えのき） とうもろこしおにぎり	豚肉、豆腐 竹輪 味噌	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 小松菜、人参 南瓜、えのきだけ、人参 ホールコーン	精白米 上白糖 白ごま、上白糖	塩、濃口醤油、みりん風、だし汁 濃口醤油 だし汁	481 kcal 17.2 g 6.5 g
14	火	☆お誕生会 カレーライス スパゲティサラダ フルーツパウンドケーキ ポップコーン2種（メープル・塩）	豚肉 3.6牛乳(L)	玉ねぎ、人参、トマト缶 ミックスベジタブル、きゅうり カクテルフルーツ缶、バイン缶 ポップコーンの豆	精白米、メークイン、なたね油 スパゲッティ、マヨドレ お砂糖、上白糖、マーガリン メープル、なたね油	カレー風味、塩、コショウ 塩 塩、濃口醤油、みりん風、だし汁 濃口醤油 だし汁	700 kcal 15.1 g 22 g
15	水	みそラーメン オクラのゴマ和え 果物（りんご） ひじきおにぎり	豚ミンチ、ナルト、味噌	キャベツ、だけのこ、ねぎ オクラ、人参 りんご ひじき、人参	ラーメン 白ごま、上白糖	塩、中華味、 濃口醤油 薄口醤油、みりん風、塩	605 kcal 21.8 g 7.2 g
16	木	ご飯 チャプチェ キャベツの塩昆布和え 味噌汁（しめじ・あげ） 揚げパン風	合ミンチ 刻みあげ、味噌 きな粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ キャベツ、きゅうり、塩昆布 しめじ、ねぎ	精白米 春雨、上白糖、白ごま、ゴマ油 ホットドッグパン、なたね油、上白糖	中華味、濃口醤油、塩、コショウ 薄口醤油 だし汁	508 kcal 14.8 g 13.7 g
17	金	ご飯 白身魚のフライ 大根サラダ ミネストローネ チヂミ	ホキ、玉子	大根、きゅうり、ホールコーン 人参、玉ねぎ、トマト缶、パセリ 玉ねぎ、ニラ、人参	精白米 小麦粉、パン粉、なたね油 マヨドレ メークイン 小麦粉、なたね油、ゴマ油	塩、コショウ、ケチャップ、とんかつソース 塩 コンソメ、 濃口醤油	592 kcal 18.1 g 13.7 g
18	土	スタミナチャーハン 味噌汁（じゃが芋・ねぎ） おやつ	合ミンチ 味噌	玉ねぎ、人参、ねぎ ねぎ	精白米、上白糖、なたね油 メークイン	塩、濃口醤油 だし汁	431 kcal 12.6 g 11.3 g
21	火	お月見うどん ブロッコリーのカニ風味和え 果物（バイン缶） うさぎのスイートポテト	豚肉 カニカマ	玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ、南瓜 ブロッコリー、ホールコーン バイン缶	讃岐うどん、上白糖、片栗粉 上白糖	濃口醤油、みりん風、塩、だし汁 濃口醤油	412 kcal 12.7 g 5.6 g
22	水	中華丼 インゲンのごま和え わかめスープ 昆布おにぎり	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、だけのこ、干しいたけ 三度豆、もやし、人参 干しわかめ、玉ねぎ 塩昆布	精白米、片栗粉、なたね油 白ごま、上白糖	塩、濃口醤油、中華味、 濃口醤油 薄口醤油、中華味、だし汁 薄口醤油	507 kcal 20 g 8.4 g
24	金	ご飯 サケの塩焼き 五目煮豆 味噌汁（豆腐・ごぼう） わらびもち風ゼリー おかし（むらさきいもチップ）	サケ 大豆 豆腐、味噌 きな粉	人参、大根、板こんにゃく、三度豆 玉ねぎ、ササガキ クールアガー	精白米 なたね油 上白糖	料理酒、塩 濃口醤油、みりん風、だし汁 だし汁	443 kcal 20.3 g 7.8 g
25	土	焼肉ピラフ 味噌汁（南瓜・ねぎ） カップゼリー・おかし	牛肉 味噌	ホールコーン、干しいたけ、玉ねぎ 南瓜、ねぎ	精白米、上白糖、ゴマ油	塩、コショウ、濃口醤油 だし汁	460 kcal 11.8 g 11.9 g
27	月	ちゃんぽん麺 レンコンの甘辛炒め 果物（黄桃缶） 青菜おにぎり	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし レンコン、人参、糸こんにゃく、三度豆 黄桃缶	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、みりん風 濃口醤油	525 kcal 16.5 g 6.2 g
28	火	ご飯 マーボー豆腐 もやしの中華サラダ 中華スープ いちごゼリー おやつ（ねじりんぼう）	豆腐、豚ミンチ、味噌 カニカマ	生姜、玉ねぎ、ニラ もやし、きゅうり 白菜、人参、ねぎ	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、薄口醤油、 ストロベリーゼリーの素	414 kcal 13.4 g 10 g
29	水	天然酵母のパン（フレッチェンのバケット） さつま芋のクリームシチュー 果物（柿） ゆかりおにぎり	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ 柿	さつま芋	クリームシチューの素	446 kcal 12 g 10.2 g
30	木	ご飯 赤魚の煮付け 切干大根の和え物 味噌汁（小松菜・しめじ） ココア蒸しパン	赤魚 かしわささみ 味噌 牛乳	生姜 千切り大根、きゅうり、人参 小松菜、人参、しめじ	精白米 上白糖 上白糖、白ごま 蒸しパンミックス	料理酒、濃口醤油、みりん風、だし汁 薄口醤油 だし汁 ココア	394 kcal 19.5 g 2.4 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。