

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	曜 日	献立名	さ い り ょ つ				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◇ 力や体温となるもの	その他	
1 1	水 木	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 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 大學芋	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 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（畑のクラッカー）	鶏肉 刻みあげ,味噌	生姜 もやし,人参,ほうれん草 人参	精白米 片栗粉,なたね油 白ごま,ゴマ油,上白糖 マークイン	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 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,干しそわかめ	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 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	キャベツ,玉ねぎ,ビーマン,生姜 人参,ホールコーン,干しそわかめ 玉ねぎ,ねぎ	精白米 なたね油,上白糖 春雨,上白糖,ゴマ油 さつまいも	塩,コショウ,濃口醤油 ミツカン酢,塩,薄口醤油 だし汁	554 kcal 17.8 g 9.8 g
7 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,塩糀,みりん風 濃口醤油,塩,みりん風,だし汁	584 kcal 22.2 g 18 g
8 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,ビーマン ブロッコリー,人参 南瓜,ねぎ	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 9	木	ご飯 照り焼きチキン ピーフンソテー コンソメスープ セサミクッキー	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 ピーフン,上白糖,ゴマ油	小麦粉,サラダ油,上白糖,白ごま,黒ごま	629 kcal 18.7 g 25.4 g
10 10	金	ご飯 大豆そぼろと豆腐の炊き合わせ ボテサラダ 味噌汁（麸・ねぎ） マカロニきな粉	まめミンチ,豆腐 カニカマ 味噌	人参,白菜,干しそだけ,たけのこ 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 マークイン,マヨドレ 切り身	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 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 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	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 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,パイント ポップコーンの豆	精白米,マークイン,なたね油 スパゲッティ,マヨドレ ホットポップ,なたね油	カレールウ,塩,コショウ 塩	700 kcal 15.1 g 22 g
15 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,たけのこ,ねぎ オクラ,人参 りんご	ラーメン 白ごま,上白糖	塩,中華味, 濃口醤油	605 kcal 21.8 g 7.2 g
16 16	木	ご飯 チャブチエ 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 きな粉	玉ねぎ,人参,ビーマン,干しそだけ 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	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 17	金	ご飯 白身魚のフライ 大根サラダ ミニストローネ 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	精白米 小麦粉,パン粉,なたね油 マヨドレ マークイン	塩,コショウ,ケチャップ,とんかつソース 塩 コンソメ	592 kcal 18.1 g 13.7 g
18 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,二郎,ねぎ ねぎ	精白米,上白糖,なたね油 マークイン	塩,濃口醤油 だし汁	431 kcal 12.6 g 11.3 g
21 21	火	お月見うどん プロッコリーのカニ風味和え 果物（パイント缶） 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 プロッコリー,ホールコーン パイント缶	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 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,たけのこ,干しそだけ 三度豆,もやし,人参 干しそわかめ,玉ねぎ	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 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 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,干しそだけ,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 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 菜めしの素	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 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,二郎 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 29	水	天然酵母のパン（ブレッキンのパケット） さつまいも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	さつまいも	クリームシチューの素	446 kcal 12 g 10.2 g
30 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	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の方に提供します。

*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、ピ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ゲンの該当のないものとなっております。