

# 2021年度 10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	524kcal	16.9g	14.1g	2.1g



日	曜日	献立名	さいりょう				
			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	I材料 - 蛋白質 脂質	
1	金	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め ほうれん草のなめ煮和え すまし汁(白菜・わかめ) フライドポテト	厚揚げ,合ミンチ,味噌	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,人参,なめだけ 白菜,玉ねぎ,干しわかめ	精白米 なたね油,上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん風 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん風,だし汁	554 kcal 15.8 g 23.1 g
2	土	豚丼 味噌汁(なす・あけ) おやつ	豚肉 刻みあげ,味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ なすび	精白米,上白糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	431 kcal 17.9 g 9.2 g
4	月	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 焼きおにぎり	鶏肉,玉子 大豆 味噌	玉ねぎ,ねぎ ひじき,人参,三度豆 玉ねぎ,干しいたけ	上白糖,精白米 マヨドレ メークイン	だし汁,濃口醤油 だし汁 濃口醤油,みりん風	566 kcal 20.3 g 14.6 g
5	火	ご飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) ジャムサンド	サバ 竹輪 豆腐,味噌	千切り大根,人参,きぬさや	精白米 なたね油 なたね油,上白糖	料理酒,塩 濃口醤油,だし汁 だし汁	491 kcal 18.5 g 14.3 g
6	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ おかかおにぎり	鶏肉	きゅうり,ミックスベジタブル 小松菜,人参	精白米 マーマレードジャム,なたね油 マカロニ,マヨドレ	濃口醤油,みりん風 塩 コンソメ,塩	591 kcal 20.4 g 18.9 g
7	木	ほうとう風うどん ブロッコリーのかニ風和え 栗物(黄桃缶) マドレーヌ風	豚肉,刻みあげ,味噌 カニカマ	白菜,人参,ねぎ ブロッコリー,ホールコーン 黄桃缶	精白米,白ごま	濃口醤油,だし汁 濃口醤油	403 kcal 15 g 11.3 g
8	金	ご飯 チャップチェ チンゲン菜のツナ和え 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) フルーツポンチ おかし(やさしいスナック)	合ミンチ ツナ缶 厚揚げ,味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ チンゲン菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 春雨,上白糖,白ごま,ゴマ油 マヨドレ	中華味,濃口醤油,塩,コショウ だし汁	518 kcal 13.4 g 16.8 g
9	土	五目チャーハン 味噌汁(白菜・わかめ) カップゼリー・おかし	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ,人参,ホールコーン,ねぎ 白菜,干しわかめ	精白米,なたね油	塩,濃口醤油 だし汁	445 kcal 11.8 g 10.5 g
11	月	高野豆腐のそぼろ丼 大根のゴマ和え 味噌汁(さつま芋・ねぎ) ケチャップライスおにぎり	とりミンチ,高野豆腐	人参,糸コンニャク,グリーンピース,しょうが 大根,人参,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖,なたね油,片栗粉 上白糖,白ごま,ゴマ油 さつまいも	だし汁,濃口醤油,みりん風 濃口醤油 だし汁	542 kcal 19.3 g 10.2 g
12	火	ご飯 ボークチャップ スリガティサラダ コンソメスープ チヂミ	豚肉 カニカマ	しめじ,玉ねぎ,人参,ピーマン きゅうり チンゲン菜,人参 玉ねぎ,ニラ,人参	精白米 なたね油 スバゲッティ,マヨドレ	ケチャップ,コンソメ,塩,ウスターソース 塩 コンソメ,塩	608 kcal 20.6 g 16 g
13	水	ご飯 白身魚のコンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ごまちゃんすこう	ホキ 花かつお 味噌	玉ねぎ,ホールコーン 白菜,人参,三度豆 玉ねぎ,ねぎ	精白米 マヨドレ,なたね油 上白糖 メークイン	塩 濃口醤油 だし汁	543 kcal 16 g 18.8 g
14	木	ご飯 鶏の唐揚げ ピーズサラダ 玉子スープ ふのラスク	鶏肉 大豆 玉子	しょうが 大根,きゅうり,人参,ひじき 玉ねぎ,ホールコーン,パセリ	精白米 片栗粉,なたね油 上白糖,ゴマ油 片栗粉	塩,濃口醤油 濃口醤油 コンソメ,塩	618 kcal 22.2 g 25.3 g
15	金	天然酵母のパン(プレッテンのバケット) パンフキンシチュー 栗物(オレンジ) きなこおにぎり	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,南瓜,人参,ブロッコリー,しめじ オレンジ	なたね油	クリームシチューの素	457 kcal 18.5 g 13 g
16	土	運動会			精白米,上白糖	塩	
18	月	すき焼き風うどん 里芋入りポテトサラダ 栗物(柿) わかめおにぎり	牛肉,焼き豆腐	白菜,玉ねぎ,人参,白ねぎ ミックスベジタブル 柿	讃岐うどん,上白糖 メークイン,マヨドレ	濃口醤油,みりん風,だし汁 小芋,塩	447 kcal 12.6 g 10.4 g
19	火	☆お誕生会 秋野菜カレー ブロッコリーのごま和え ココアパウンドケーキ プリン おかし(ミレービスケット)	鶏肉 竹輪 牛乳 牛乳	しめじ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー,人参	精白米,さつまいも,なたね油 上白糖,白ごま ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン	カレールウ,塩,コショウ 濃口醤油 ココア プリン,の素	711 kcal 16.7 g 21.2 g
20	水	焼きそば ちやしのナムル 味噌汁(南瓜・しいたけ) ゆかりおにぎり	豚肉	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ちやし,人参 南瓜,玉ねぎ,干しいたけ ゆかり	ラーメン,なたね油 白ごま,ゴマ油,上白糖	焼きそばソース 酢,濃口醤油 だし汁	753 kcal 24.9 g 11.2 g
21	木	運動会予備日(お弁当日) ★おやつ★焼き芋 ※運動会が10/21開催の場合、おやつはありません			さつまいも		
22	金	ご飯 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草・揚げ) きなこドーナツ	豚肉	玉ねぎ,人参,糸コンニャク,きぬさや きゅうり,人参,干しわかめ ほうれん草,玉ねぎ	精白米 メークイン,なたね油,上白糖 春雨,上白糖	濃口醤油,みりん風,だし汁 酢,濃口醤油,塩 だし汁	597 kcal 15.6 g 16.8 g
23	土	ツナピラフ 野菜スープ カップゼリー・おかし	ツナ缶	玉ねぎ,人参,ホールコーン キャベツ,三度豆,人参	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ コンソメ,塩	409 kcal 8.9 g 8.5 g
25	月	ご飯 鶏のケチャップ焼き ほうれん草サラダ 味噌汁(白菜・ねぎ) たぬきおにぎり ※運動会が10/16開催の場合、給食があります。10/21開催の場合は給食はありません。	鶏肉	ほうれん草,玉ねぎ,ミックスベジタブル 白菜,人参,ねぎ ねぎ	精白米 上白糖,なたね油 マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース 塩 だし汁	573 kcal 20 g 21.2 g
26	火	ご飯 たらの和風あんかけ キャベツとちくわの和え物 味噌汁(麩・わかめ) 麦ロールのシュガートースト	たら 竹輪 味噌	キャベツ,人参 玉ねぎ,干しわかめ	精白米 小麦粉,なたね油,上白糖,片栗粉 上白糖 切り麩	料理酒,塩,濃口醤油,薄口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油 だし汁	525 kcal 17.7 g 11.2 g
27	水	塩ラーメン かぼちゃの和風サラダ 栗物(りんご) 青菜おにぎり	豚ミンチ,ナルト 花かつお	白菜,たけのこ,ねぎ 南瓜,枝豆 りんご 菜めしの素	ラーメン 上白糖	塩,中華味, レーズン,濃口醤油,塩	602 kcal 21.4 g 6.2 g
28	木	ご飯 サケのねぎ味噌焼き 金平ごぼろ すまし汁(小松菜・玉ねぎ) お好み焼き	サケ,味噌 竹輪	しょうが,ねぎ ササガキ,人参,三度豆 小松菜,玉ねぎ	精白米 上白糖,なたね油 白ごま,ゴマ油,上白糖	濃口醤油,料理酒 濃口醤油 薄口醤油,みりん風,だし汁	419 kcal 19 g 7.2 g
29	金	ミートドリア コールスローサラダ パンフキンスープ ワインナーパイ	合ミンチ,チーズ 牛乳 ワインナー	キャベツ,人参,ねぎ,青のり ハセリ,トマト缶,玉ねぎ キャベツ,ホールコーン,人参,きゅうり 玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	小麦粉 精白米,なたね油,パン粉 マヨドレ	だし汁,焼きそばソース コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 塩 クリームシチューの素	579 kcal 14.9 g 21.9 g
30	土	豚ねぎチャーハン 味噌汁(じゃが芋・わかめ) おやつ	豚肉 味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ 干しわかめ	精白米,なたね油 メークイン	濃口醤油,塩,コショウ だし汁	382 kcal 11.6 g 7.8 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。

