

2021年度 11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	510kcal	16.3g	12.7g	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◇ かや体温となるもの		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	13種 - 蛋白質 脂質	
1	月	ミートスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ ひじきおにぎり	合ミンチ	玉ねぎ,人参,しめじ,トマト缶 きゅうり,ミックスベジタブル 小松菜,玉ねぎ,人参	スパゲティ,上白糖,なたね油 メークイン,マヨドレ 水	ケチャップ,ウスターソース,塩,コンソメ コンヨー,塩 コンソメ	515 kcal 14.4 g 13.4 g
2	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の和え物 味噌汁(白菜・あげ) みかんヨーグルト おかし(畑のクラッカー)	豚肉 カニカマ 刻みあげ,味噌 ヨーグルト	玉ねぎ,もやし,生姜 大根,三度豆 白菜,人参 みかん缶	精白米 なたね油,上白糖 上白糖	コンヨー,濃口醤油,塩 ボン酢,塩 だし汁	455 kcal 17 g 11.3 g
4	木	ごきつね餅 パンパンジー風サラダ 味噌汁(そうめん・ねぎ) マカロニきな粉 おこぼと組 秋のピクニック(お弁当)	刻みあげ かしわささみ 味噌 きな粉	玉ねぎ,人参,ホールコーン,三度豆 キャベツ,人参,きゅうり ねぎ	精白米,上白糖,片栗粉 上白糖,白ごま そうめん マカロニ,上白糖	みりん,塩,だし汁 酢,薄口醤油 だし汁	556 kcal 17.6 g 7.9 g
5	金	ちゃんぽん麺 いんげんのごま和え 果物(黄桃缶) ポップコーン2種(メープル・塩) おこぼと組 秋のピクニック(お弁当)	豚肉 竹輪	玉ねぎ,白菜,人参,もやし 三度豆,人参 黄桃缶	ラーメン,ゴマ油 上白糖,白ごま 上白糖	中華味,塩,コンヨー,濃口醤油,みりん,風 濃口醤油	435 kcal 16.4 g 5.7 g
6	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,しめじ ほうれん草,玉ねぎ	精白米,なたね油	塩,コンヨー,コンソメ コンソメ,塩	422 kcal 9.3 g 8.7 g
8	月	五目チャーハン 白菜の中華和え わかめスープ きなこおにぎり おこぼと組 秋のピクニック予備日(お弁当)	豚ミンチ カニカマ	玉ねぎ,人参,ホールコーン,ねぎ 白菜,しめじ 干しわかめ,玉ねぎ	精白米,なたね油 上白糖,ゴマ油 白ごま 精白米,上白糖	塩,濃口醤油,中華味 濃口醤油,塩 塩,中華味,だし汁 塩	475 kcal 13.5 g 9.5 g
9	火	ご飯 赤魚の照り焼き ピーマン炒め 味噌汁(豆腐・ごぼう) 大学芋 おこぼと組 秋のピクニック予備日(お弁当)	赤魚 豆腐,味噌	三度豆,玉ねぎ,人参 ササガキ,ねぎ	精白米 上白糖,なたね油 ピーマン,上白糖,なたね油	料理酒,濃口醤油,みりん,風 薄口醤油 だし汁 みりん,風	537 kcal 17.6 g 12.1 g
10	水	天然酵母のパン(プレッテンのバゲット) クリームシチュー 果物(柿) ゆかりおにぎり おこぼと組 秋のピクニック(お弁当)	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,しめじ 柿 ゆかり	メークイン,なたね油 精白米	クリームシチューの素	439 kcal 15.5 g 11.0 g
11	木	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋サラダ ジュリアンスープ 和風ラスク	鶏肉	生姜 きゅうり,ミックスベジタブル キャベツ,玉ねぎ,人参 青のり	精白米 片栗粉,なたね油 マヨドレ 切りふ,なたね油	塩,濃口醤油,みりん,風 さつまいも,塩 コンソメ,塩	608 kcal 20.8 g 24.7 g
12	金	ご飯 ひじき入和風ミートローフ ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) キャロット蒸しパン	合ミンチ,豆腐,玉子,味噌 味噌 牛乳	ひじき,玉ねぎ ブロッコリー,人参,ホールコーン ほうれん草,玉ねぎ,えのきだけ 人参	精白米 片栗粉 上白糖 蒸しパンミックス,上白糖	塩,コンヨー,ケチャップ,ウスターソース 濃口醤油 だし汁	560 kcal 19.9 g 14.9 g
13	土	肉うどん 果物(パイナップル) おやつ	牛肉	玉ねぎ,ねぎ パイナップル	讃岐うどん,上白糖	濃口醤油,塩,だし汁	344 kcal 11.3 g 7.4 g
15	月	☆お弁当 焼きおにぎり			精白米,上白糖	濃口醤油,みりん,風	
16	火	☆お誕生会 チキンカレー フルーツサラダ メープルパウンドケーキ みるくもち おかし(むらさきいもチップ)	鶏肉 牛乳 牛乳,きな粉	玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,りんご,きゅうり,みかん缶	精白米,メークイン,なたね油 上白糖,なたね油 ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン,メープルシロップ 片栗粉,上白糖	カレールー,塩,コンヨー 酢,塩	734 kcal 16.1 g 21.4 g
17	水	ほうとう風うどん かぼちゃのいとし煮 果物(みかん) わかめおにぎり	豚肉,刻みあげ,味噌 小豆	白菜,人参,ねぎ 南瓜 みかん 炊き込みわかめ	讃岐うどん,上白糖 上白糖	薄口醤油,塩,だし汁 濃口醤油,塩,だし汁	385 kcal 14.2 g 5.8 g
18	木	ご飯 サケの塩焼き 五目うの花 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 揚げパン風	サケ うの花,刻みあげ 味噌 きな粉	人参,三度豆,干しいたけ キャベツ,人参,ねぎ	精白米 なたね油 上白糖,なたね油 ホットドッグパン,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	519 kcal 22.3 g 13.9 g
19	金	ご飯 手作りハンバーグ 切干大根のサラダ 豆乳スープ フライドポテト	合ミンチ,牛乳,玉子 豆乳	玉ねぎ 干切り大根,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,パセリ	精白米 パン粉,なたね油 上白糖 シューストリング,なたね油	塩,コンヨー,トンカツソース,ケチャップ ボン酢 塩,コンソメ	580 kcal 17 g 20.8 g
20	土	五目あんかけラーメン 果物(オレンジ) カップゼリー・おかし	豚肉	人参,白菜,ホールコーン,玉ねぎ,干しいたけ オレンジ	ラーメン,片栗粉 上白糖	薄口醤油,みりん,風,だし汁	371 kcal 11.3 g 5.3 g
22	月	ピビンパ風ご飯 ブロッコリーのごま和え 玉子スープ たぬきおにぎり	合ミンチ,味噌 ツナ缶 玉子	玉ねぎ,人参,チンゲン菜,もやし ブロッコリー,人参 ニラ ねぎ	上白糖,ゴマ油,精白米 白ごま,上白糖 片栗粉 精白米,上白糖,ゴマ油,白ごま	濃口醤油,料理酒 濃口醤油 薄口醤油,中華味, 天かす,濃口醤油	517 kcal 16.4 g 14.3 g
24	水	焼きうどん ひじきサラダ 味噌汁(南瓜・しいたけ) 青菜おにぎり	豚肉 大豆,カニカマ 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ひじき,三度豆 南瓜,玉ねぎ,干しいたけ 菜めしの素	讃岐うどん,上白糖,なたね油 マヨドレ 精白米	ウスターソース,濃口醤油,塩 塩 だし汁	417 kcal 13.3 g 10.4 g
25	木	ご飯 白身魚のフライ 柿入り大根なます 味噌汁(鮭・わかめ) さつま芋ケーキ	ホキ,玉子 味噌 牛乳	大根,柿,きゅうり 玉ねぎ,干しわかめ	精白米 小麦粉,パン粉,なたね油 上白糖 切り鮭	塩,コンヨー,ケチャップ,トンカツソース 酢,薄口醤油 だし汁	522 kcal 17 g 11.2 g
26	金	ご飯 鶏のケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー おやつ(ねじりんぼう)	鶏肉	きゅうり,ミックスベジタブル 玉ねぎ,干しわかめ	精白米 上白糖,なたね油 マカロニ,マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース 塩 コンソメ,塩	560 kcal 17.8 g 21.5 g
27	土	焼肉ピラフ 味噌汁(豆腐・ねぎ) おやつ	牛肉 豆腐,味噌	ホールコーン,干しいたけ,玉ねぎ ねぎ	精白米,上白糖,ゴマ油	塩,コンヨー,濃口醤油 だし汁	445 kcal 14.6 g 13.3 g
29	月	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(しめじ・玉ねぎ) 昆布おにぎり	サバ 竹輪	ほうれん草,人参 しめじ,玉ねぎ,ワカメ 細切りさしみ昆布	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,濃口醤油,みりん,風,だし汁 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん,風,だし汁 薄口醤油	467 kcal 18.8 g 7.3 g
30	火	中華丼 ごぼうとちくわの和え物 中華スープ 青のりポテト	豚肉 竹輪	玉ねぎ,白菜,人参,干しいたけ ササガキ,三度豆 ホールコーン,玉ねぎ,ねぎ 青のり	精白米,なたね油,ゴマ油,片栗粉 上白糖,ゴマ油 シューストリング,なたね油	濃口醤油,中華味,だし汁 濃口醤油 塩,薄口醤油,中華味 塩	550 kcal 15.5 g 18.3 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。