

2021年度 1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
平均栄養価	513kcal	16.5g	13.4g	2.0g



日曜日	献立名	ざいりょう				栄養素 1献立 - 蛋白質 脂質
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	
4 火	ひりかけご飯 あじの幽庵焼き 春雨の酢の物 味噌汁 (麩・わかめ) ココア蒸しパン	アジ 味噌 牛乳	ゆず ホールコーン, 人参, きぬさや 干しわかめ	精白米 なたね油 春雨, ゴマ油, 上白糖 切り麩	ひりかけ 料理酒, 薄口醤油, みりん風 酢, 濃口醤油 だし汁 ココア	457 kcal 18.1 g 7.1 g
5 水	ほうとう風うどん ブロッコリーのカニ風味和え 栗物 (みかん) おかかおにぎり	豚肉, 刻みあげ, 味噌 カニカマ	白菜, 人参, ねぎ ブロッコリー, 人参 みかん	讃岐うどん, 上白糖 上白糖	薄口醤油, 塩, だし汁 濃口醤油	372 kcal 15.3 g 6.2 g
6 木	中華丼 大根の中華サラダ 中華スープ 大学芋	豚肉 	玉ねぎ, 白菜, 人参, 干しいたけ, きぬさや 大根, 黄パプリカ, きゅうり 玉ねぎ, ニラ, えのきだけ	精白米, なたね油, ゴマ油, 片栗粉 上白糖, ゴマ油	濃口醤油, 中華味, だし汁 酢, 濃口醤油 中華味, 薄口醤油, 塩	587 kcal 14.6 g 15.2 g
7 金	ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁 (小松菜・しめじ) ふのラスク	豚肉 ツパ缶 味噌	玉ねぎ, 人参, 生姜 ミックスベジタブル 小松菜, しめじ, 人参	精白米 なたね油, 上白糖 マカロニ, マヨドレ	塩, コショウ, 濃口醤油 コショウ, 塩 だし汁	543 kcal 18 g 20.1 g
8 土	サケチャーハン わかめスープ 栗物 (パイン缶) カップゼリー・おかし	サケフレーク	ねぎ, 玉ねぎ 干しわかめ, 玉ねぎ パイン缶	精白米, なたね油, ゴマ油	塩, コショウ, 濃口醤油 塩, みりん風, 薄口醤油, だし汁	408 kcal 6.8 g 6.7 g
11 火	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 エスニックポテトサラダ 味噌汁 (大根・ねぎ) かに風味チヂミ	高野豆腐, とりミンチ 味噌 カニカマ	生姜, 人参, 玉ねぎ, 糸こんにゃく ミックスベジタブル 大根, 干しいたけ, ねぎ	精白米 なたね油, 上白糖 メークイン, マヨドレ	みりん風, 濃口醤油 カレー粉 だし汁 濃口醤油	615 kcal 19.7 g 18 g
12 水	ミートスパゲティ キャベツのごま和え 野菜スープ 焼きみそおにぎり	合ミンチ ナルト	玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト缶 キャベツ 小松菜, 玉ねぎ, 人参	スパゲティ, 上白糖, なたね油 上白糖, 白ごま	ケチャップ, ウスターソース, 塩, コンソメ 濃口醤油 コンソメ	476 kcal 14.7 g 9.2 g
13 木	ご飯 おさかなのフライ レンコンの和風マヨサラダ 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) かぼちゃサンド	ホキ, 玉子 花かつお 味噌	青のり レンコン, 三度豆, ホールコーン ほうれん草, 人参, 玉ねぎ	精白米 小麦粉, パン粉, なたね油 マヨドレ	塩, コショウ, ケチャップ, トンカツソース 濃口醤油 だし汁	523 kcal 18.8 g 15.5 g
14 金	ご飯 手作りハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 黒糖ドーナツ	合ミンチ, 牛乳, 玉子 竹輪	玉ねぎ ブロッコリー, 人参 玉ねぎ, ほうれん草, ホールコーン	精白米 パン粉, なたね油 上白糖	塩, コショウ, トンカツソース, ケチャップ 濃口醤油 コンソメ, 塩	635 kcal 19.7 g 23.6 g
15 土	ミニおにぎり お好み焼き 味噌汁 (白菜・わかめ) おやつ	豚肉, 花かつお 味噌	キャベツ, 人参, ねぎ, 青のり 白菜, 人参, 干しわかめ	精白米, 黒ごま 小麦粉, なたね油, マヨドレ	塩 天かす, だし汁, 焼きそばソース だし汁	308 kcal 9.4 g 10.2 g
17 月	すき焼き風うどん ごぼうサラダ 栗物 (りんご) 昆布おにぎり	豚肉	白菜, 人参, 干しいたけ, ねぎ ササガキ, きゅうり, ホールコーン りんご	讃岐うどん, 上白糖, 切麩 マヨドレ	濃口醤油, 薄口醤油, みりん風, だし汁 塩	416 kcal 12.2 g 8 g
18 火	ご飯 おでん いんげんの和え物 味噌汁 (豆腐・ねぎ) フライドポテト	鶏肉, 竹輪, 厚揚げ 豆腐, 刻みあげ, 味噌	大根, 人参, 板こんにゃく 三度豆, 人参, ホールコーン ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	濃口醤油, みりん風, だし汁 濃口醤油 だし汁	490 kcal 16 g 15.4 g
19 水	五目チャーハン 春雨サラダ きのこスープ たぬきおにぎり	豚ミンチ ツパ缶	玉ねぎ, 人参, ホールコーン, ねぎ きゅうり, 人参 しめじ, 干しいたけ, えのきだけ, 玉ねぎ	精白米, なたね油 春雨, ゴマ油, 上白糖	塩, 濃口醤油, 中華味 濃口醤油 中華味, 薄口醤油	572 kcal 14.8 g 14.9 g
20 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のなめ茸和え 味噌汁 (豆腐・揚げ) おからクッキー	豚肉 豆腐, 刻みあげ, 味噌 うの花	玉ねぎ, もやし, 生姜 白菜, 人参, なめだけ ねぎ	精白米 なたね油, 上白糖 上白糖	コショウ, 濃口醤油 薄口醤油 だし汁	475 kcal 16.5 g 12 g
21 金	☆お誕生会 カレーライス コールスローサラダ オレンジパウンドケーキ 揚げパン風	豚肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ, 人参, トマト缶 キャベツ, きゅうり, 人参	精白米, メークイン, なたね油 精白米, なたね油 上白糖	ウスターソース, カレールウ, 塩, コショウ コショウ, 塩	737 kcal 15.6 g 24.3 g
22 土	五目あんかけ丼 味噌汁 (えのき・玉ねぎ) 栗物 (みかん) カップゼリー・おかし	豚肉 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参, だけのこ, 干しいたけ えのきだけ, 玉ねぎ, ねぎ みかん	精白米, 片栗粉, なたね油	濃口醤油, みりん風, だし汁 だし汁	509 kcal 15.8 g 9.4 g
24 月	みそラーメン もやしのナムル 栗物 (黄桃缶) ひじきおにぎり	豚ミンチ, ナルト, 味噌 カニカマ	白菜, だけのこ, ねぎ もやし, ほうれん草 黄桃缶	ラーメン 上白糖, ゴマ油	濃口醤油, みりん風, 塩	552 kcal 20.2 g 7.8 g
25 火	麦ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 五目ひじき煮 豚汁 マドレーヌ風	赤魚 大豆, 竹輪 豚肉, 刻みあげ, 味噌 玉子	ポッカレモン ひじき, 人参, きぬさや 大根, 人参, ねぎ	精白米 上白糖, なたね油 ゴマ油, 上白糖	押麦 料理酒, 濃口醤油, みりん風 濃口醤油, だし汁 だし汁	506 kcal 20.5 g 14.4 g
26 水	天然酵母のパン (プレッチェンのバケット) カブラ入クリームシチュー 栗物 (バナナ) ゆかりおにぎり	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, カブラ, 人参, グリンピース バナナ	メークイン, なたね油	クリームシチューの素	441 kcal 14.3 g 12.2 g
27 木	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁 (小松菜・人参) スイートポテト	鶏肉 刻みあげ, 味噌 牛乳, 玉子	生姜 キャベツ, きゅうり 小松菜, 人参	精白米 片栗粉, なたね油 上白糖	塩, 濃口醤油 酢, 塩 だし汁	598 kcal 19.5 g 21.7 g
28 金	マーボー丼 切干大根のサラダ 中華スープ マカロニきな粉	豆腐, 豚ミンチ, 味噌 きな粉	生姜, 玉ねぎ, ニラ 干切り大根, 人参, きゅうり 白菜, 人参, えのきだけ	さつまいも, 上白糖, マーガリン 精白米, ゴマ油, 上白糖, 片栗粉 上白糖, 白ごま	濃口醤油, みりん風, だし汁 濃口醤油 中華味, 薄口醤油	568 kcal 20.1 g 12.6 g
29 土	焼きそば 味噌汁 (じゃが芋・あげ) 栗物 (パイン缶) おやつ	豚肉 刻みあげ, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン パイン缶	ラーメン, なたね油 メークイン	焼きそばソース だし汁	529 kcal 17.8 g 11.6 g
31 月	ご飯 さばのねぎ味噌焼き もやしのボン酢和え すまし汁 (豆腐・とろろ) ケチャップライスおにぎり	サバ, 味噌 カニカマ 豆腐 ツパ缶	ねぎ もやし, きゅうり, ホールコーン ミックスベジタブル	精白米 なたね油 上白糖	みりん風, 料理酒 ボン酢 とろろ昆布, 薄口醤油, みりん風, だし汁 ケチャップ, 塩	467 kcal 20 g 9.9 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。