

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
		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		IUPAC - 蛋白質 脂質
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 大芋芋	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	おさかなのりフライ 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 マヨドレ ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン,マーメイドジャム ホットドッグパン,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,たけのこ,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,たけのこ,ねぎ もやし,ほうれん草 黄桃缶	ラーメン 上白糖,ゴマ油	中華味, 酢,濃口醤油	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,グリーンピース 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。