

# 2021年度 12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	536kcal	17.1g	13.6g	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◇ 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		1食分 - 蛋白質 脂質
1	水	和風スパゲティ 大根とりんごのサラダ ミネストローネ風 ゆかりおにぎり	かしわささみ	干しいたけ,えのきだけ,しめじ,人參,玉ねぎ,ささみのり 大根,きゅうり,りんご 玉ねぎ,人參,トマト缶,パセリ ゆかり	スパゲティ マヨドレ メークイン 精白米	コンソメ,濃口醤油,みりん風 塩 コンソメ	433 kcal 17.1 g 6.2 g
2	木	ご飯 おでん 白菜のカニ風味和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) ふのラスク	鶏肉,竹輪,厚揚げ カニカマ 味噌	大根,人參,板こんにゃく 白菜,きゅうり なめこ,玉ねぎ,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	435 kcal 15.6 g 10.5 g
3	金	天然酵母のパン(プレッチェンのバケット) ビーフシチュー 果物(みかん) マカロニきな粉	牛肉	玉ねぎ,人參,しめじ みかん	メークイン	ビーフシチュー	533 kcal 18.7 g 16.2 g
4	土	タコライス コンソメスープ 果物(パイナップル) カップゼリー・おかし	合ミンチ	玉ねぎ,プチトマト,サニーレタス キャベツ,ホールコーン パイナップル	精白米,なたね油	ケチャップ,コンソメ,塩 コンソメ,塩	504 kcal 11.6 g 10.2 g
6	月	あんかけうどん レンコンきんぴら 果物(黄桃缶) おかかおにぎり	豚肉	レンコン,人參,三度豆,こんにゃく 黄桃缶	讃岐うどん,上白糖,片栗粉 上白糖,ゴマ油	薄口醤油,塩,だし汁 濃口醤油	421 kcal 13.9 g 7.2 g
7	火	ご飯 豚肉の焼肉炒め 五目ひじき煮 味噌汁(小手、ねぎ) バナナ おかし(やさいすなック)	豚肉 大豆,竹輪 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人參,ピーマン ひじき,人參,きぬさや 玉ねぎ,ねぎ バナナ	精白米 上白糖,なたね油 ゴマ油,上白糖	濃口醤油,みりん風 濃口醤油,だし汁 小手,だし汁	502 kcal 19.8 g 11.5 g
8	水	五目チャーハン 小松菜の中華和え 中華スープ ケチャップライスおにぎり ※各学年1組 クリスマス会	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ,人參,ホールコーン,ねぎ 小松菜,もやし,人參 えのきだけ,ニラ ミックスベジタブル	精白米,なたね油 上白糖,ゴマ油 精白米	塩,濃口醤油,中華味 薄口醤油,酢,塩 薄口醤油,中華味, ケチャップ,塩	739 kcal 19.3 g 14.3 g
9	木	ご飯 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁(白菜・あげ) お好み焼き ※各学年2組 クリスマス会	豚肉 カニカマ 刻みあげ,味噌 玉子,花かつお	玉ねぎ,人參,糸コンニャク,きぬさや 干しわかめ 白菜,ねぎ キャベツ,人參,ねぎ,さのり	精白米 メークイン,なたね油,上白糖 春雨 120g,上白糖	濃口醤油,みりん風,だし汁 酢,濃口醤油,塩 だし汁	465 kcal 15.3 g 7.5 g
10	金	ご飯 サケのコーンマヨネーズ焼き 大根のそぼろあんかけ すまし汁(そうめん・花巻) ポップコーン2種(メープル・塩) ※各学年3・4組 クリスマス会	サケ 大豆ミート	玉ねぎ,ホールコーン 大根,生姜 ポップコーンの豆	精白米 マヨドレ,なたね油 上白糖,片栗粉 そうめん,花巻 メープル粉,なたね油	塩 薄口醤油,濃口醤油,だし汁 塩,みりん風,薄口醤油,だし汁 塩	525 kcal 18.7 g 21.7 g
11	土	ひき肉とごぼうのピラフ 野菜スープ 果物(りんご) おやつ	豚ミンチ カニカマ	玉ねぎ,人參,ホールコーン,ササガキ キャベツ,玉ねぎ りんご	精白米,なたね油	塩,コショウ,コンソメ コンソメ,塩	406 kcal 11.1 g 8.3 g
13	月	ちゃんぽん種 ちくわのいそ焼き 果物(パイナップル) きなこおにぎり	豚肉 竹輪	玉ねぎ,キャベツ,人參,もやし 青のり パイナップル	ラーメン,ゴマ油 小麦粉,なたね油 精白米,上白糖	中華味,塩,コショウ,濃口醤油,みりん風 塩	567 kcal 20.5 g 7.1 g
14	火	☆お誕生会 カレーライス コールスローサラダ 米粉のいちごパウンドケーキ 和風ラスク	豚肉	玉ねぎ,人參,トマト缶 キャベツ,きゅうり,人參	精白米,メークイン,なたね油 マヨドレ 米粉粉(ケシシロ),上白糖,ストロベリージャム	カレー粉,塩,コショウ コショウ,塩	682 kcal 15.7 g 20 g
15	水	親子丼 切干大根のサラダ 味噌汁(南瓜・わかめ) ひじきおにぎり	鶏肉,玉子 味噌	玉ねぎ,ねぎ 干切り大根,三度豆,人參 南瓜,玉ねぎ,干しわかめ ひじき,人參	上白糖,精白米 ゴマ油,白ごま,上白糖 精白米,上白糖	だし汁,濃口醤油 ポン酢 だし汁 濃口醤油,みりん風,塩	559 kcal 19.6 g 11.3 g
16	木	ご飯 白身魚の照り焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁(さつま芋・しめじ) ピザトースト	ホキ ツナ缶 味噌 ピザ用チーズ	チンゲン菜,人參,ホールコーン 玉ねぎ,しめじ ホールコーン,玉ねぎ,ピーマン	精白米 上白糖,なたね油 上白糖 さつまいも 食パン	料理酒,濃口醤油,みりん風 濃口醤油 だし汁 ケチャップ	412 kcal 19.4 g 7.4 g
17	金	ご飯 手作りハンバーグ 三度豆のゴマ和え 味噌汁(大根・わかめ) 黒糖ちんすこう	合ミンチ,牛乳,玉子 竹輪 味噌	玉ねぎ 三度豆,人參 大根,干しいたけ,干しわかめ	精白米 パン粉,なたね油 上白糖,白ごま 小麦粉,黒砂糖,なたね油	塩,コショウ,トンカツソース,ケチャップ 濃口醤油 だし汁	668 kcal 19.8 g 25 g
18	土	焼きそば 味噌汁(じゃが芋・あげ) 果物(オレンジ) カップゼリー・おかし	豚肉 刻みあげ,味噌	キャベツ,玉ねぎ,人參,ピーマン オレンジ	ラーメン,なたね油 メークイン	焼きそばソース だし汁	744 kcal 23.2 g 13.5 g
20	月	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ たぬきおにぎり	鶏肉 ツナ缶 味噌	生姜 ミックスベジタブル キャベツ,人參,えのきだけ ねぎ	精白米 片栗粉,なたね油 マカロニ,マヨドレ 精白米,上白糖,ゴマ油,白ごま	塩,濃口醤油,みりん風 塩 コンソメ,塩 天かす,濃口醤油	628 kcal 20.6 g 25.2 g
21	火	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(ほうれん草・人參) マールケーキ	豚肉 味噌	玉ねぎ,もやし,生姜 南瓜 ほうれん草,玉ねぎ,人參	精白米 なたね油,上白糖 上白糖	コショウ,濃口醤油 濃口醤油,だし汁 だし汁 ココア	478 kcal 15.9 g 10.7 g
22	水	けんちんうどん ブロッコリーの和え物 果物(りんご) 焼きおにぎり	豚肉 竹輪	大根,人參,ササガキ,ねぎ ブロッコリー,赤パプリカ りんご	讃岐うどん,上白糖 上白糖 精白米,上白糖	濃口醤油,塩,だし汁 濃口醤油 濃口醤油,みりん風	364 kcal 13.1 g 4.1 g
23	木	☆クリスマス バターライス ミートローフ カラフルポテトサラダ 野菜スープ スノーボールクッキー	合ミンチ,豆腐,玉子	ホールコーンパセリ 玉ねぎ ミックスベジタブル,プチトマト 白菜,玉ねぎ,人參	精白米,マーガリン パン粉,なたね油 メークイン,マヨドレ 小麦粉,上白糖,なたね油	塩,コンソメ 塩,コショウ,ケチャップ,ウスターソース 塩 コンソメ,塩 粉糖	714 kcal 17.7 g 31.2 g
24	金	ご飯 さばのみそ煮 ビーフ炒め すまし汁(豆腐・わかめ) 大学芋	サバ,味噌 豆腐	三度豆,玉ねぎ,人參 玉ねぎ,干しわかめ	精白米 上白糖 ビーフン,上白糖,サラダ油	料理酒,濃口醤油,みりん風,だし汁 薄口醤油 薄口醤油,塩,みりん風,だし汁	593 kcal 17.3 g 14.5 g
25	土	豚丼 味噌汁(白菜・人參) 果物(パイナップル) おやつ	豚肉 味噌	玉ねぎ,人參,ねぎ 白菜,人參 パイナップル	精白米,上白糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	450 kcal 17.4 g 8 g
27	月	ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゆかりおにぎり	ツナ缶	玉ねぎ,人參,ピーマン ブロッコリー,人參 小松菜,ホールコーン ゆかり	スパゲティ,上白糖,なたね油 マヨドレ 精白米	塩,ケチャップ,ウスターソース,塩,コショウ 塩 コンソメ,塩	553 kcal 15.6 g 17 g
28	火	焼肉ピラフ 味噌汁(麩・ねぎ) ゼリー フライドポテト	牛肉 味噌	ホールコーン,干しいたけ,玉ねぎ 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖,ゴマ油 切り麩 シューティング,なたね油	塩,コショウ,濃口醤油 だし汁 カップゼリー 塩	478 kcal 12.7 g 17.2 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・たんぼ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。

