

2021年度 2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	513kcal	16.5g	13.4g	2.0g	

日	曜日	献立名	さいりょう				栄養素
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 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種目 - 蛋白質 脂質
1	火	ご飯 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁(えのき・わかめ) ロールサンド	豚肉 刻みあげ,味噌 チーズ	玉ねぎ,人参,きぬさや 白菜,黄パプリカ,人参,ゆかり えのきだけ,干しわかめ	精白米 メークイン,なたね油,上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん,風だし汁 だし汁	526 kcal 20.2g 12.8g
2	水	ちゃんぽん麺 いんげんのきんぴら 果物(オレンジ) きなこおにぎり	豚肉 竹輪	玉ねぎ,キャベツ,人参,もやし 三度豆,人参,こんにゃく オレンジ	ラーメン,ゴマ油 上白糖,ゴマ油,白ごま	中華味,塩,コショウ,濃口醤油,料理酒,みりん,風 濃口醤油	635 kcal 21g 10.4g
3	木	☆節分 ちらし寿司 さけ大根 赤だし汁(豆腐・わかめ) 鬼まんじゅう	高野豆腐,竹輪,ピンクテンブ サケ 豆腐,味噌 牛乳	きゅうり,干しいたけ,ホールコーン,きざみのり 大根 干しわかめ,ねぎ	上白糖,精白米 上白糖 蒸しパンミックス,上白糖,さつまいも	酢,塩 濃口醤油,だし汁 だし汁	453 kcal 14.4g 3.7g
4	金	ご飯 鶏のケチャップ焼き パンクキンサラダ コンソメスープ フライドポテト	鶏肉	南瓜,きゅうり,ミックスベジタブル 玉ねぎ,キャベツ,干しわかめ	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 コンソメ,塩	604 kcal 18.2g 26.9g
※こぼと組 お別れ満足(お弁当日)							
5	土	豚丼 焼きいも 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) カップゼリー・おかし	豚肉 味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ 玉ねぎ,干しわかめ	精白米,上白糖 さつまいも	濃口醤油,だし汁 だし汁	513 kcal 16.4g 8.5g
7	月	肉うどん キャベツののり和え 果物(黄桃缶) 焼きおにぎり	豚肉,刻みあげ 竹輪	玉ねぎ,ねぎ キャベツ,人参,きざみのり 黄桃缶	うどん,上白糖 上白糖	濃口醤油,塩,だし汁 薄口醤油	409 kcal 15.4g 6.8g
8	火	ご飯 手作りハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁(大根,揚げ) おからドーナツ	合ミンチ,牛乳,玉子 ツナ缶 刻みあげ,味噌	玉ねぎ ミックスベジタブル 大根,人参	精白米 パン粉,なたね油 マカロニ,マヨドレ	塩,コショウ,トンカツソース,ケチャップ 塩 だし汁	692 kcal 20.8g 29.9g
9	水	天然酵母のパン(フレッチェンのポケット) ピーフジチュー フルーツポンチ 青菜おにぎり	牛肉	玉ねぎ,人参,しめじ パイン缶,りんご,みかん缶,アップルジュース 菜めしの素	メークイン 精白米	ピーフジチューの素	498 kcal 15.1g 14.1g
※こぼと組 お別れ満足予備日(お弁当日)							
10	木	ご飯 鶏の唐揚げ 大根のさっぱり和え 味噌汁(ほうれん草・葱) ココアクッキー	鶏肉 味噌	生姜 大根,人参,きゅうり ほうれん草,玉ねぎ	精白米 片栗粉,なたね油 上白糖 切り葱	塩,濃口醤油,みりん,風 酢,薄口醤油 だし汁	658 kcal 19.2g 29.9g
12	土	五目あんかけラーメン もやしのナムル 果物(みかん) おやつ	豚肉	人参,白菜,ホールコーン,玉ねぎ,干しいたけ,生姜 もやし,チンゲン菜,人参 みかん	ラーメン,片栗粉 ゴマ油,上白糖	薄口醤油,みりん,風だし汁 濃口醤油,酢	492 kcal 15.7g 5.8g
14	月	さけ混ぜご飯 ハートのコロケ キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ おはぎ	サケフレーク	炊き込みわかめ キャベツ,ホールコーン,りんご 玉ねぎ,人参,えのきだけ	精白米 さつまいも,メークイン,なたね油,パン粉,小麦粉 マヨドレ	ケチャップ 塩 コンソメ,塩	521 kcal 9.7g 12.7g
15	火	☆お誕生会 カレーライス 春雨サラダ ストロベリーパウンドケーキ ポップコーン2種(メープル・塩)	豚肉 牛乳	玉ねぎ,人参,トマト缶 きゅうり,人参,黄パプリカ	精白米,メークイン,なたね油 春雨,上白糖,ゴマ油 ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン,ストロベリージャム メープル,砂糖,なたね油	カレー,ウ,コショウ 濃口醤油 塩	607 kcal 11.9g 15.5g
16	水	塩ラーメン 蒸ししゅうまい 果物(バナナ) ゆかりおにぎり	豚ミンチ,ナルト シューマイ	白菜,だけのこ,ねぎ バナナ	ラーメン	塩,中華味, ボン酢	654 kcal 24.6g 10.5g
17	木	ご飯 白身魚のコンマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) マドレーヌ風	ホキ 豆腐 味噌 玉子	玉ねぎ,ホールコーン ほうれん草,人参,こんにゃく 玉ねぎ,ねぎ ポッカレモン	精白米 マヨドレ 上白糖,白ごま メークイン ホットケーキミックス,マーガリン	料理酒,塩 濃口醤油,みりん,風 だし汁	454 kcal 16.4g 14.4g
※こひつじ組 お別れ満足(お弁当日)							
18	金	ご飯 ホイコーロー ひじきサラダ レタスのスープ マカロニきな粉	豚肉,味噌 大豆,カニカマ	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ひじき,三度豆 レタス,玉ねぎ,えのきだけ	精白米 なたね油,上白糖,片栗粉 上白糖,ゴマ油	濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,中華味	502 kcal 20.8g 11.1g
※こうさき組 お別れ満足(お弁当日)							
19	土	こぎつね丼 大根のべっこう煮 味噌汁(白菜・人参) カップゼリー・おかし	刻みあげ 味噌	玉ねぎ,人参,ホールコーン,三度豆 大根,きぬさや 白菜,人参	精白米,上白糖,片栗粉 上白糖	濃口醤油,薄口醤油,みりん,風,塩,だし汁 濃口醤油,みりん,風,だし汁 だし汁	475 kcal 10g 7.2g
21	月	和風スバゲティ ポテトサラダ 野菜のクリームスープ おほかおにぎり	かしわさき ツナ缶 牛乳	干しいたけ,えのきだけ,しめじ,人参,玉ねぎ,きざみのり きゅうり,ミックスベジタブル キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ	スバゲティ メークイン,マヨドレ	濃口醤油,みりん,風 コショウ,塩 クリームシチューの素,コンソメ	493 kcal 20.2g 8.4g
22	火	ご飯 さばの竜田揚げ いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) 和風ラスク	サバ 竹輪 豆腐,味噌	しょうが 三度豆,人参 人参,ねぎ 青のり	精白米 片栗粉,なたね油 上白糖,白ごま	濃口醤油,みりん,風 濃口醤油 だし汁	502 kcal 20.9g 15g
24	木	ご飯 おでん 白菜のお浸し 味噌汁(そうめん・わかめ) 大学芋	鶏肉,竹輪,厚揚げ 刻みあげ 味噌	大根,人参,こんにゃく 白菜,人参 えのきだけ,干しわかめ	精白米 上白糖 上白糖 そうめん さつまいも,なたね油,上白糖,黒ごま	濃口醤油,みりん,風,だし汁 濃口醤油,みりん,風,だし汁 だし汁	568 kcal 17.5g 15g
※こひつじ組 お別れ満足予備日(お弁当日)							
25	金	ご飯 チャプチェ 竹輪のかき揚げ 味噌汁(小松菜・えのき) フルーツポンチ おかし(ミレービスケット)	合ミンチ 竹輪 味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ 玉ねぎ,南瓜 小松菜,人参,えのきだけ 黄桃缶,バナナ,りんご,リンゴジュース	精白米 春雨,上白糖,白ごま,ゴマ油 小麦粉,なたね油	中華味,濃口醤油,塩,コショウ 塩 だし汁	535 kcal 13g 16.9g
※こうさき組 お別れ満足予備日(お弁当日)							
26	土	そぼろピラフ コンソメスープ 果物(パイン缶) おやつ	豚ミンチ	玉ねぎ,人参,ホールコーン ほうれん草,玉ねぎ パイン缶	精白米,なたね油	塩,コショウ コンソメ,塩	424 kcal 9.2g 7.9g
28	月	麦ご飯 赤魚の照り焼き ピーマン炒め 豚汁 ケチャップライスおにぎり	赤魚 豚肉,刻みあげ,味噌 ツナ缶	三度豆,玉ねぎ,人参 大根,人参,ねぎ ミックスベジタブル	精白米 上白糖,なたね油 ピーマン,上白糖,サラダ油	押し麦 濃口醤油 薄口醤油 だし汁	521 kcal 22.2g 8.7g

★都合により、献立の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。