

2021年度 3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
平均栄養素	520kcal	16.2g	12.0g



日	曜日	献立名	さ い ぎ つ				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◇ 力や体温となるもの	その他	
1	火	五目あんかけうどん オクラと竹輪の和え物 たこさんウインナー プリン おかし (やさいスナック)	豚肉,刻みあげ 竹輪 タコちゃんウインナー 牛乳	白菜,人参,ねぎ オクラ,黄パプリカ	うどん,上白糖,片栗粉 上白糖	濃口醤油,塩,だし汁 濃口醤油	432 kcal 18.1 g 14.8 g
2	水	☆お誕生日会 キーマカレー マカロニサラダ ココアパウンドケーキ ゆかりおにぎり	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ,人参,トマト缶 きゅうり,コーン	精白米,メークイン,なたね油 マカロニ,マヨドレ ホットケーキミックス,上白糖,マーガリン	カレールウ,塩,コショウ 塩 ココア	709 kcal 14.9 g 21.4 g
3	木	☆ひなまつり ひなまつりちらし寿司 鶏肉と根菜のついた煮 手まり餅のすまし汁 もののかー	竹輪,サケフレーク 鶏肉,厚揚げ	きゅうり,干しいたけ,コーン,きざみのり 大根,人参,きぬさや 菜の花	上白糖,精白米 片栗粉,上白糖 てまり餅	酢,塩 小芋,濃口醤油,だし汁 薄口醤油,みりん風,塩,だし汁	512 kcal 16.8 g 7.5 g
4	金	ミートスパゲッティ フルーツサラダ コンソメスープ メープルスコーン	合ミンチ	玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,りんご,きゅうり,みかん缶 小松菜,人参,コーン	スパゲッティ,上白糖,なたね油 上白糖,なたね油	ケチャップ,コンソメ 酢,塩 コンソメ,塩, ベーキングパウダー	492 kcal 13.4 g 14.7 g
5	土	※こりす組 お別れ遠足 (お弁当日) 焼肉ピラフ インゲンのおかか和え 味噌汁 (麸・ねぎ) カップセリー・おかし	牛肉 花かつお 味噌	コーン,干しいたけ,玉ねぎ 三度豆,もやし,人参 ねぎ	精白米,上白糖,コマ油 上白糖 切り麸	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	454 kcal 12.4 g 10.2 g
7	月	ご飯 チキンカツ プロッコリーサラダ コンソメスープ たぬきおにぎり	鶏肉	ブロッコリー,人参,コーン 大根,人参,ねぎ	精白米 小麦粉/パン粉,なたね油 マヨドレ	塩,ケチャップ 塩 コンソメ,塩,	608 kcal 20.1 g 25.6 g
8	火	ご飯 肉豆腐 白菜のなめ茸和え 味噌汁 (大根・わかめ) お好み焼き	豚肉,豆腐	玉ねぎ,人参,糸コンニャク 白菜,人参,なめだけ 大根,玉ねぎ,干しわかめ	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	370 kcal 14 g 5.5 g
9	水	ご飯 さけの照り焼き がんもの煮物 味噌汁 (小松菜・しめじ) 青菜おにぎり	サケ 豆乳がんも	人参,きぬさや 小松菜,玉ねぎ,しめじ	小麦粉 精白米 上白糖,なたね油 上白糖	濃口醤油,みりん風 濃口醤油,だし汁 だし汁	464 kcal 20.1 g 9.4 g
10	木	ご飯 酢豚風 春雨サラダ 中華スープ サーダンダギー	豚肉	玉ねぎ,人参,だけのこ,干しいたけ,ピーマン 干しわかめ,人参 白菜,えのきだけ,ニラ	精白米 片栗粉,なたね油,上白糖 春雨,マヨドレ	酢,塩,ケチャップ,濃口醤油,ウスターソース 塩,コショウ 中華味,薄口醤油	615 kcal 16.2 g 21.3 g
11	金	天然酵母のパン (フレッシュのパケット) 春野菜のクリーミーミシュー 果物 (バナナ) マカロニきな粉	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ バナナ	マークイン,なたね油	クリームミシューの素	589 kcal 21.3 g 18.9 g
12	土	焼きうどん もやしのナムル 味噌汁 (ごぼう・ねぎ) おやつ	豚肉 刻みあげ,味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参 もやし,チンゲン菜,人参 ササガキ,ねぎ	うどん,上白糖,なたね油 ゴマ油,上白糖	塩,ウスターソース,ケチャップ 濃口醤油,酢 だし汁	405 kcal 13 g 11.9 g
14	月	ご飯 白身魚のカレー風味焼き かぼちゃとりんごのサラダ コンソメスープ 昆布おにぎり	ホキ	南瓜,りんご,ミックスベジタブル 小松菜,玉ねぎ,人参	精白米 小麦粉,なたね油 マヨドレ	塩,カレー粉,ケチャップ 塩 コンソメ,塩,	474 kcal 15.7 g 9.2 g
15	火	ちゃんぽん麺 竹輪のいそ焼き 果物 (オレンジ) マーブルケーキ	豚肉 竹輪	玉ねぎ,キャベツ,人参,もやし 青のり オレンジ	ラーメン,コマ油 小麦粉,なたね油	中華味,塩,コショウ,濃口醤油,みりん風 塩	538 kcal 19.7 g 10.2 g
16	水	ご飯 鶏の唐揚げ ナボリタン コンソメスープ ひじきおにぎり	鶏肉 ツナ缶	生姜 玉ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参,パセリ	精白米 片栗粉,なたね油 スパゲッティ,上白糖,なたね油	塩,濃口醤油,みりん風 塩,ケチャップ,ウスターソース,塩,コショウ コンソメ,塩	641 kcal 20.8 g 21.5 g
17	木	卒園式			ひじき,人参	精白米 上白糖	
18	金	中華丼 フロッコリーのごま和え わかめスープ ポップコーン2種 (メープル・塩)	豚肉	玉ねぎ,白菜,人参,干しいたけ フロッコリー,人参 干しわかめ,玉ねぎ	精白米,なたね油,コマ油,片栗粉 白ごま,上白糖	濃口醤油,中華味,だし汁 濃口醤油 塩,中華味,だし汁	438 kcal 15.5 g 11.1 g
19	土	あんかけうどん 大根きんびら 果物 (パイン缶) カップセリー・おかし	豚肉	白菜,人参,干しいたけ,ねぎ 大根,人参,三度豆,こんにゃく パイン缶	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	395 kcal 11.8 g 8.6 g
22	火	チキンライス スパゲッティサラダ 野菜のクリムスープ 大学芋	鶏肉 カニカマ 牛乳	玉ねぎ,ミックスベジタブル ミックスベジタブル キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ	精白米,なたね油,上白糖 スパゲッティ,マヨドレ,上白糖	ケチャップ,コンソメ,塩 クリームミシューの素,コンソメ	676 kcal 15.5 g 16 g
23	水	みそラーメン 小松菜のソラ和え 果物 (黄桃缶) わかめおにぎり	豚ミンチ,ナルト,味噌 ツナ缶	白菜,だけのこ,ねぎ 小松菜,人参 黄桃缶	ラーメン 上白糖	中華味 濃口醤油	542 kcal 20.6 g 7.3 g
24	木	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 和風ボテトサラダ 味噌汁 (白菜・ねぎ) チヂミ	豚肉 花かつお 刻みあげ,味噌	玉ねぎ,もやし,生姜 人参,きゅうり 白菜,ねぎ	精白米 なたね油,上白糖 マークイン,マヨドレ	押し麦 コショウ,濃口醤油 薄口醤油 だし汁	605 kcal 19.6 g 16.6 g
25	金	ご飯 マーボー豆腐 ひじきと大豆の中華サラダ 中華スープ 青のりポテト	豆腐,豚ミンチ,味噌 大豆	生姜,玉ねぎ,二ラ ひじき,三度豆,人参,コーン 玉ねぎ,人参,二ラ 青のり	精白米 ゴマ油,上白糖,片栗粉 上白糖,ゴマ油	濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油 中華味,薄口醤油, 塩	464 kcal 14.1 g 15.6 g
26	土	豚ねぎチャーハン 切干大根の和え物 味噌汁 (ほうれん草・しいたけ) おやつ	豚ミンチ 竹輪 味噌	玉ねぎ,コーン,ねぎ 千切り大根,きゅうり,人参 ほうれん草,人参,干しいたけ	精白米,なたね油 上白糖,白ごま	濃口醤油,塩,コショウ 薄口醤油 だし汁	454 kcal 11.2 g 9.9 g
28	月	けんちんうどん 南瓜の煮物 果物 (りんご) 焼きおにぎり	鶏肉	大根,人参,こぼう,ねぎ 南瓜 りんご	うどん,上白糖,片栗粉 上白糖	薄口醤油,塩,だし汁 濃口醤油,だし汁 濃口醤油,みりん風	341 kcal 11.1 g 3.7 g
29	火	ご飯 肉じゃが 大根の酢の物 みぞ汁 (キャベツ・あげ) ふのラスク	豚肉	玉ねぎ,人参,糸コンニャク,きぬさや 大根,きゅうり,干しわかめ キャベツ,ねぎ	精白米 マークイン,なたね油,上白糖 ゴマ油,上白糖	濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油,酢 だし汁	450 kcal 14.6 g 11.9 g
30	水	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草の浸し すまし汁 (豆腐・わかめ) おかかおにぎり	サバ,味噌 刻みあげ 豆腐	ほうれん草,人参 玉ねぎ,干しわかめ	精白米 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	472 kcal 19.9 g 8.8 g
31	木	休園協力日				精白米 白ごま	濃口醤油

★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みの方に提供します。

★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、ピ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ゲンの該当のないものとなっております。