

2022年度 4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
平均栄養素	522kcal	17.7g	12.0g	1.9g



日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			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	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	金	ごはん 鶏の竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁 甘夏 ゼリー、おかき	鶏肉 ツナ 味噌	生姜、キャベツ きゅうり しめじ、きぬさや 甘夏	精白米 サラダ油、片栗粉 かぼちゃ、マヨドレ	料理酒、醤油	516kcal 17.5g 12.0g
2	土	肉うどん 厚揚げのごま照り焼き 黄桃 大豆入りひじきごはん	豚肉 厚揚げ、ごま 大豆、薄揚げ	人参、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ アスパラ 黄桃 人参、ひじき	砂糖、ごま油 砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	472kcal 19.3g 11.0g
4	月	ごはん 鮭のみそ焼き 海藻サラダ すまし汁 バナナ さつま芋蒸しパン	鮭、味噌 ツナ	れんこん、しめじ 大根、わかめ、コーン 白菜、人参 バナナ	精白米 砂糖、サラダ油 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 酢 醤油、塩	522kcal 18.5g 10.2g
5	火	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草ゆず和え 味噌汁 りんご フレンチトースト	鶏肉、グリーンピース 味噌	大根、人参 ほうれん草、もやし、ゆず皮 キャベツ、えのき りんご	精白米 じゃが芋、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 醤油、みりん風	522kcal 20.5g 9.4g
6	水	ごはん 麻婆豆腐 白菜甘酢和え スープ パン お麩のラスク	豆腐、豚肉、味噌 ごま きなこ	玉ねぎ、椎茸、青ねぎ、生姜 白菜、人参、しめじ 青梗菜 パイナップル	精白米 ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖 春雨	醤油 酢 中華だし	477kcal 18.5g 14.7g
7	木	イワシの揚げ 豆乳スープ 桃ゼリー ツナのおにぎり	豚肉 豆乳	人参、玉ねぎ、ピーマン 人参、玉ねぎ、ほうれん草 白桃	スパゲティ、サラダ油 じゃが芋	カレー粉 ゼリーの素	503kcal 16.8g 9.7g
8	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干しサラダ 味噌汁 洋梨 マカロニあべかわ	豚肉 味噌 洋梨	玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜 切干大根、小松菜、のり 洋梨	精白米 サラダ油 砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 酢、醤油	482kcal 19.9g 7.6g
9	土	そぼろ丼 ひじきのマリネ 味噌汁 パイナップル 洋梨 フルーツ白玉	豚肉 かつお節 味噌 パイナップル 洋梨 豆腐	いんげん、人参 大根、ほうれん草、ひじき しろな パイナップル 洋梨 黄桃	精白米、砂糖 サラダ油、砂糖 麩、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 酢、醤油	468kcal 14.9g 11.0g
11	月	わかめうどん 洋風さんびら バナナ 焼きおにぎり	きつね揚げ ベーコン 味噌、かつお節	人参、玉ねぎ、青ねぎ、わかめ ごぼう、人参、しめじ バナナ	うどん オリーブ油	醤油、みりん風、塩 料理酒、醤油、みりん風	393kcal 14.2g 4.9g
12	火	ごはん ホキのコーンマヨ焼き ラタトゥイユ風 野菜わん りんご プリン、せんべい	ホキ、チーズ グリーンピース 牛乳、ホイップ	コーン 茄子、玉ねぎ、人参、ダイズマト 大根、人参、ごぼう、青ねぎ、ほうれん草 りんご	精白米 小麦粉、マヨドレ オリーブ油、片栗粉	コンソメ、塩 醤油、塩 プリンの素	511kcal 16.9g 13.5g
13	水	ごはん 親子煮 小松菜のソテー 味噌汁 洋梨 いもち	鶏肉、卵 味噌 豆腐	玉ねぎ、椎茸、青ねぎ、白菜 小松菜、人参、コーン わかめ 洋梨	精白米 砂糖 オリーブ油 里芋	醤油 醤油	474kcal 20.4g 13.1g
14	木	ごはん 豚肉の香り焼き 紅白煮 味噌汁 パイナップル ミニカステラ	豚肉、ごま 味噌	玉ねぎ、青ねぎ、人参、生姜、蓮根、青さ 人参 ほうれん草、椎茸 パイナップル	精白米 サラダ油 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風 醤油、塩 ミニデニッシュ	537kcal 21.0g 13.1g
15	金	ごはん 五目うま煮 粉ふきさつま芋 味噌汁 黄桃 ドーナツ	鶏肉、高野豆腐 ごま 味噌、薄揚げ 黄桃 豆乳	人参、大根、椎茸 しろな、青ねぎ 黄桃	精白米 里芋、こんにゃく、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、塩	630kcal 23.8g 13.9g
16	土	ごはん 豆腐のまりあげあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 みかん グレープゼリー、せんべい	豆腐、豚肉、卵、かつお節 味噌	青ねぎ、椎茸 きゅうり、もやし、人参 キャベツ、玉ねぎ みかん	小麦粉、砂糖、サラダ油、マーガリン 精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉 春雨、ごま油	醤油 醤油、酢	469kcal 13.2g 9.6g
18	月	パン シチュー カラフルグラッセ メロン 小松菜とツナのおにぎり	鶏肉、牛乳 ツナ、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース カリフラワー、いんげん、赤黄パプリカ メロン 小松菜	パン じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖	シチュールー マーガリン	579kcal 18.5g 22.2g
19	火	ごはん 鶏肉のマレード焼き マカロニサラダ 具たくさん汁 パン たい焼き	鶏肉 ハム	玉ねぎ、ミックスベジタブル キャベツ、ごぼう、人参 パイナップル	精白米 マレードジューズ、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	醤油 醤油、塩	565kcal 21.7g 10.3g
20	水	ツナのスバゲティ じゃが芋ソテー 豆乳スープ みかん かやくおにぎり	ツナ グリーンピース 豆乳	玉ねぎ、黄パプリカ、青ねぎ、のり 玉ねぎ 人参、コーン、アスパラ、玉ねぎ みかん	スパゲティ、サラダ油 じゃが芋、サラダ油	醤油、みりん風 ケチャップ コンソメ	442kcal 13.3g 9.8g
21	木	ごはん 豆腐のケチャップ炒め ナムル 中華スープ 白桃	豚肉、豆腐 ごま	青梗菜、玉ねぎ、生姜、にんにく 大根、人参、にんにく えのき 白桃	精白米 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	ケチャップ、醤油、 醤油 中華だし	555kcal 21.7g 16.2g
22	金	ごはん 松風焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 甘夏 ブルーベリー蒸しパン	豚肉、ごま、味噌 味噌	白ねぎ、玉ねぎ かぼちゃ、いんげん まいたけ、きぬさや 甘夏	精白米 パン粉、砂糖、サラダ油 砂糖	醤油、みりん風	546kcal 18.1g 11.6g
23	土	鮭チャーハン ひじき煮 コーンスープ りんご ゼミケーキ	鮭フレーク グリーンピース 味噌 ごま、豆乳	青ねぎ、しめじ ひじき、人参、玉ねぎ ｸﾘｰﾑ、玉ねぎ、青梗菜 りんご	精白米、サラダ油 砂糖、サラダ油 片栗粉 小麦粉、砂糖、サラダ油	醤油、塩 醤油 中華だし	457kcal 12.9g 8.0g
25	月	ごはん さばの味噌煮 白和え すまし汁 バナナ かぼちゃ蒸しパン	さば、味噌	ごぼう、赤パプリカ ほうれん草、人参、しめじ オクラ、とろろ昆布	精白米 砂糖	醤油、みりん風、料理酒 白和えの素 醤油、塩	518kcal 16.7g 17.5g
26	火	ポーカカレー アロココ 黄桃ケーキ 青りんごゼリー、おかき	豚肉 豆乳	人参、玉ねぎ、生姜 アロココ、人参、わかめ 黄桃	じゃが芋、サラダ油 砂糖、サラダ油 小麦粉、砂糖、豆乳クリーム	カレールー 醤油、酢 ゼリーの素	637kcal 17.1g 15.4g
27	水	ごはん 回鍋肉 スパゲティサラダ すまし汁 パン ワイドま汁	豚肉、赤みそ ハム 豆腐	キャベツ、人参、ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ミックスベジタブル ほうれん草 パイナップル 青さ	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉 スパゲティ、サラダ油、マヨドレ	醤油 酢、醤油 醤油、塩	576kcal 16.8g 12.4g
28	木	ごはん 魚のムニエル 豆のトマト煮 カレースープ りんご 五平もち	赤魚 大豆、ベーコン	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、小松菜、トマト缶 冬瓜、人参、コーン りんご	精白米 小麦粉 片栗粉、砂糖	マーガリン、醤油、ケチャップ、ウスター、塩 醤油 カレー粉	563kcal 19.6g 8.0g
30	土	ごはん メンチカツ ごま酢和え 味噌汁 甘夏 ココアケーキ	豚肉、牛肉 ごま 薄揚げ 豆乳	人参、玉ねぎ、しろな、塩昆布 切干大根、青梗菜、人参 なす、青ねぎ 甘夏	精白米 サラダ油、パン粉、小麦粉 砂糖	醤油、酢 ココア	632kcal 19.1g 20.2g

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。
 ★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。
 ★「せんべい」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。