



2022年度 5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	526kcal	17.3g	12.9g	1.8g



日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			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・薬類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
2	月	ごはん ブルコギ風 大根サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト 昆布おにぎり	牛肉、ごま ヨーグルト	玉葱、椎茸、ニラ、人参 大根、胡瓜、人参 しめじ、ねぎ 洋梨、黄桃、みかん 昆布	精白米 ごま油、砂糖 砂糖、サラダ油	料理酒、醤油 酢、塩 中華だし、塩	579kcal 16.3g 19.1g
6	金	ごはん 魚のマヨ焼き(豚え:プロッコリー) ほうれん草の和え物 すまし汁 みかん缶 オニオンブレッド	鮭 鰹節 豆腐	玉葱、コーン、ブロッコリー、パセリ ほうれん草、人参 わかめ みかん 玉葱	精白米 マヨドレ、サラダ油	塩 みりん風、醤油 醤油、塩	523kcal 20.8g 16.5g
7	土	けんちんうどん 牛肉のしぐれ煮風 黄桃缶 おかわおにぎり	薄揚げ 牛肉、グリーンピース 鰹節、ごま	大根、人参、ごぼう、ねぎ 蓮根 黄桃	薄力粉、サラダ油 里芋、サラダ油 サラダ油、砂糖	醤油、塩、みりん風 醤油、料理酒、みりん風	466kcal 15.9g 10.4g
9	月	ごはん 肉じゃがカレー風味 きゅうりのピクルス 味噌汁 白桃缶 ちんすこう	豚肉、グリーンピース 味噌	玉葱、人参 胡瓜、大根 わかめ 白桃	精白米 じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖 麩	醤油、みりん風、カレー粉 酢、醤油、塩	568kcal 17.8g 12.7g
10	火	ごはん 白身魚のフライ(豚え:アスパラ) 五目豆 味噌汁 みかん缶 ピザパン	たら、たまご 大豆 薄揚げ、味噌	アスパラ 大根、人参、椎茸 キャベツ みかん 玉葱、ピーマン	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油、マヨドレ、和風ドレッシング 蒟蒻、砂糖	塩 料理酒、醤油	523kcal 21.0g 14.5g
11	水	ちゃんぽん 大根ナムル バナナ ゆかりおにぎり	豚肉 ごま	玉葱、ピーマン 菊、キャベツ、もやし、ニラ 大根、人参 バナナ ゆかり	食パン ラーメン、ごま油 砂糖、サラダ油	ミートソース 中華だし、塩、醤油 塩、酢 ゼリーの素	590kcal 15.7g 20.0g
12	木	ごはん 鶏のパン粉焼き(豚え:キャベツ・コーン) マカロニサラダ コンソメスープ パン缶 バナナケーキ こひじ組 親子ピクニック お弁当	鶏肉 グリーンピース 豆乳	パセリ、キャベツ、コーン 玉葱 人参、青梗菜 パン バナナ	精白米 パン粉、オリーブオイル、 マヨドレ、マカロニ	塩、醤油 塩 コンソメ、塩	610kcal 20.1g 10.5g
13	金	ふわふわ丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 りんご フライドポテト	豚肉、豆腐、たまご 味噌	玉葱、人参、インゲン 南瓜 わかめ、小松菜 りんご	砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風	557kcal 20.8g 19.1g
14	土	ごはん 魚のおろし煮 コーンのかき揚げ 味噌汁 洋梨缶 ゼリー、たべっこパイビー	ホキ 味噌、厚揚げ	大根、ねぎ コーン、小松菜、玉葱 白菜 洋梨	精白米 じゃがいも、白絞油 片栗粉 薄力粉、白絞油 さつま芋	料理酒、醤油、みりん風 塩 ゼリーの素	480kcal 16.2g 9.4g
16	月	ごはん 厚揚げの野菜あん きんぴらごぼう 味噌汁 黄桃缶 マドレーヌ風	厚揚げ、豚肉 味噌	玉葱、小松菜 牛蒡、人参 わかめ 黄桃	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉 サラダ油、砂糖 里芋	醤油、料理酒、みりん風 醤油	537kcal 19.7g 12.9g
17	火	きつねうどん 豚肉と蒟蒻の甘辛炒め バナナ 焼きおにぎり	揚げ 豚肉 鰹節	人参、ほうれん草、ねぎ バナナ	うどん 蒟蒻、ごま油、砂糖	醤油、みりん風、砂糖、塩 醤油、みりん風	598kcal 16.1g 20.0g
18	水	カレーピラフ ビーフン煮 コンソメスープ 洋梨缶 スイートポテト	鶏ミンチ 豆乳	玉葱、ミックスベジタブル キャベツ、人参、ピーマン 玉葱、青梗菜 洋梨	精白米、サラダ油 ビーフン、砂糖	コンソメ、カレー粉、醤油 塩、胡椒、醤油 コンソメ、塩	539kcal 14.5g 11.8g
19	木	ごはん 鶏の竜田揚げ 大根サラダ 中華風コンソメスープ 甘夏缶 メロンパン風トースト	鶏肉 たまご	生姜 大根、人参 クミン、玉ねぎ、パセリ 甘夏	精白米 片栗粉、白絞油 片栗粉	醤油、料理酒 胡麻ドレッシング 中華だし、塩	576kcal 19.1g 13.4g
20	金	パン ビーフシチュー ツナサラダ フルーツ盛り合わせ 五平餅 こはと組 親子ピクニック お弁当	牛肉、グリーンピース ツナ ごま	人参、玉葱 キャベツ、胡瓜 オレゴン、メロン、いちご	パン じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖 精白米、サラダ油	ビーフシチュールー 醤油、酢 醤油、砂糖	631kcal 18.0g 16.7g
21	土	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ すまし汁 パン缶 煮りんごゼリー、せんべい	豚肉 豆腐	玉葱、ピーマン、トマト、パセリ 人参、胡瓜、コーン ほうれん草 パン	パン じゃが芋、マヨドレ	塩、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ 塩 醤油、塩 ゼリーの素	441kcal 15.3g 8.0g
23	月	かやくごはん 魚のムニエル 青梗菜のお浸し 豚汁 みかん缶 マカロニあべかわ	薄揚げ 白身魚 豚肉、味噌	しめじ、牛蒡 青梗菜、玉葱 人参、大根 みかん	精白米 サラダ油、薄力粉 蒟蒻	塩、醤油、料理酒 塩 醤油	478kcal 19.4g 12.3g
24	火	ごはん チキンカレー コールスロー りんごケーキ 大芋芋 ミートパスタ ポパイソース コンソメスープ バナナ わかめおにぎり	鶏肉 豆乳、豆乳クリーム ごま	玉葱、人参、生姜 キャベツ、人参、コーン りんご	精白米 サラダ油 マヨドレ、砂糖 薄力粉、砂糖 さつま芋、砂糖、白絞油	カレールー 塩、酢	622kcal 16.6g 15.6g
25	水	ごはん ポパイソース コンソメスープ バナナ わかめおにぎり	豚肉	人参、玉葱、ピーマン、トマト缶 ほうれん草、コーン 玉葱 バナナ わかめ	サラダ油、パスタ サラダ油 じゃが芋、	塩、ケチャップ、ウスターソース 塩、醤油 塩、コンソメ	470kcal 15.9g 11.5g
26	木	ごはん 魚の天ぷら(豚え:さつまいも) 筑前煮 味噌汁 パン缶 いちごドーナツ	ホキ 鶏肉 味噌 豆乳	人参、蓮根 ねぎ パン	精白米 さつま芋、薄力粉、白絞油 蒟蒻、砂糖 麩	塩、醤油、みりん風 醤油	482kcal 17.3g 7.9g
27	金	ごはん 回鍋肉 大根の酢の物 わかめスープ 洋梨缶 小豆ケーキ こはと組 親子ピクニック お弁当	豚肉、厚揚げ、味噌 ごま 小豆、豆乳	キャベツ 大根、人参 わかめ、玉葱 洋梨	精白米 砂糖、片栗粉、サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉、砂糖、マーガリン	醤油 酢、塩 中華だし、塩	477kcal 16.2g 12.2g
28	土	ひじき炒飯 豆のトマト煮 すまし汁 りんご マスカットゼリー、せんべい	豚肉 大豆	ひじき、玉葱 玉葱、人参、トマト缶 小松菜、しめじ りんご	精白米、サラダ油 砂糖、片栗粉	塩、醤油 コンソメ、醤油 塩、醤油	457kcal 14.1g 9.9g
30	月	中華丼 春雨サラダ すまし汁 黄桃缶 ココアケーキ	豚肉 豆乳	白菜、人参、菊、きぬさや、生姜 胡瓜、人参 大根、とろろ昆布 黄桃	片栗粉、ごま油 春雨	みりん風、醤油、中華だし 酢、醤油 薄口、塩 ココア	428kcal 16.5g 3.7g
31	火	ごはん 豆腐ステーキ(きのこあん) プロッコリーサラダ 味噌汁 みかん缶 ジャムサンド	豆腐、豚肉 味噌	えのき、しめじ ブロッコリー、コーン なめこ、ねぎ みかん	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉 食パン、ブターマーガリン	みりん風、醤油 サウザンドレッシング 醤油、塩	493kcal 16.6g 10.4g

★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。
★白付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぼ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。
★「せんべい」の日はおかわきなど、卵・乳を含まないものとなっております。