



2022年度 6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	540kcal	17.1g	14.6g	2.6g

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◇ 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・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	水	豆乳クリームバスタ 南瓜サラダ コンソメスープ バナナ 大豆入りひじきおにぎり	豆乳、鶏肉	人参、アスパラ、玉葱 南瓜、胡瓜、レーズン クマノト、玉葱、パセリ バナナ	スパゲティ、薄力粉、サラダ油 砂糖	塩、コンソメ 塩、マヨドレ コンソメ、塩	618kcal 19.3g 11.5g
2	木	ごはん 牛肉カレーソテー キャベツのおかか和え 味噌汁 甘夏缶 マカロニあべかわ	牛肉 鯉節 味噌 きなこ	玉葱、人参 キャベツ、コーン しろな 甘夏	精白米 サラダ油 麩	醤油、塩、カレー粉 醤油、みりん風	498kcal 15.0g 12.2g
3	金	ごはん 鶏のパン粉焼き 茄子の味噌炒め 中華スープ 洋梨缶 豆腐のおやき	鶏肉 味噌 豆腐	パセリ 茄子、ピーマン わかめ、玉葱 洋梨 小松菜、人参	精白米 サラダ油、パン粉 サラダ油、砂糖	塩 料理酒 中華味、塩	483kcal 18.5g 9.9g
4	土	ごはん ハンバーグ(添え:ブロッコリー) マカロニサラダ コンソメスープ 黄桃缶 ゼリー、ぱりんこ	豚ミンチ、豆乳	人参、玉葱、ブロッコリー ミックスベジタブル 人参、玉葱、ほうれん草 黄桃	精白米 パン粉、サラダ油 マカロニ	塩、ケチャップ、ウスターソース 塩、マヨドレ コンソメ、塩	552kcal 18.1g 15.9g
6	月	ごはん 豚肉の香り焼き 春雨サラダ すまし汁 みかん缶 かぼちゃケーキ	豚肉、ごま 春雨	玉葱、ピーマン、生姜、大葉 胡瓜、人参 大根、ほうれん草 みかん 南瓜	精白米 サラダ油 砂糖	醤油、みりん風 醤油、酢 塩、醤油	534kcal 19.2g 13.5g
7	火	肉うどん マセドアンサラダ バナナ 鮭おにぎり	豚肉	玉葱、ほうれん草、ねぎ 人参、胡瓜、コーン バナナ	うどん じゃが芋、砂糖	塩、醤油、みりん風 マヨドレ、酢	567kcal 14.8g 19.3g
8	水	ごはん 肉豆腐 切干大根の炒め煮 味噌汁 パイン缶 セサミケーキ	牛肉、豆腐 揚げ 味噌	人参、玉葱 切干大根、人参 わかめ、里芋 パイン	精白米 醤油、麩、砂糖、片栗粉 砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油	595kcal 16.4g 18.1g
9	木	ごはん 鮭のチーズムニエル コーンスロー 味噌汁 洋梨缶 スイートポテト	鮭、パルメザンチーズ 味噌	キャベツ、人参、コーン ほうれん草、椎茸 洋梨	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖、サラダ油	塩 酢、塩、マヨドレ	474kcal 16.7g 10.0g
10	金	ピラフ 鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ 甘夏缶 みたらし風いもち	鶏肉、豆乳	玉葱、ミックスベジタブル 玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー 白菜、玉葱、人参 甘夏	精白米、サラダ油 サラダ油	塩、コンソメ シチューの素、塩、コンソメ コンソメ、塩	468kcal 17.1g 11.0g
11	土	ごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え 味噌汁 黄桃缶 ゼリー、せんべい	豚肉、グリーンピース 味噌	玉葱、人参 小松菜、昆布 茄子 黄桃	精白米 じゃが芋、砂糖、サラダ油、片栗粉 麩	醤油、みりん風 醤油、みりん風	504kcal 12.9g 12.7g
13	月	ごはん 鰯の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 洋梨缶 マドレーヌ風	鰯、ごま、鶏肉 豆腐、味噌	生姜 ほうれん草、人参 しろな 洋梨	精白米 白絞油、片栗粉	塩、料理酒、醤油 醤油、みりん風	592kcal 17.2g 19.1g
14	火	カレーライス カラフルサラダ ケーキ 人参マフィン	牛肉 豆乳、豆乳クリーム 豆乳	玉葱、人参、生姜 ブロッコリー、人参、パプリカ マンゴー 人参	精白米、じゃがいも、サラダ油 サラダ油、砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	カレールウ 酢、砂糖、塩	656kcal 16.4g 16.5g
15	火	豚丼 ひじきの煮物 中華スープ オレンジ レーズンケーキ	豚肉 揚げ 春雨	玉葱、青ねぎ ひじき、人参 わかめ オレンジ	精白米、砂糖 砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 中華味、塩	503kcal 18.2g 11.2g
16	火	お弁当の日 フライドポテト		青のり	じゃが芋、白絞油	塩	
17	金	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶 豆腐ドーナツ	卵、ベーコン	玉葱、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー 白菜、人参 黄桃	精白米 じゃが芋、サラダ油	コンソメ、ケチャップ、塩 玉葱ドレッシング コンソメ、塩	486kcal 14.6g 16.0g
18	土	炒飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 りんご ゼリー、やわらかおかし	豚肉 豚ミンチ 味噌	玉葱、人参、青ねぎ 南瓜 青梗菜、しめじ りんご	精白米、サラダ油 砂糖、片栗粉	塩、醤油 醤油、みりん風	594kcal 16.2g 23.4g
20	月	焼きそば 貝たぐさん味噌汁 バナナ たぬきおにぎり	豚肉、もやし 味噌	キャベツ、玉葱 小松菜、里芋、人参 バナナ	焼きそば麺、サラダ油 麩	焼きそばソース	540kcal 15.4g 12.6g
21	火	ごはん 松風焼き 味噌汁 パイン缶 フルーツサンド	豚ミンチ、胡麻、味噌 味噌	玉葱、白ネギ 茄子、白菜 パイン	精白米 パン粉、サラダ油、砂糖	塩、醤油	588kcal 18.2g 16.7g
22	水	かやくごはん 厚揚げの野菜炒め 味噌汁 黄桃缶 大芋芋	厚揚げ、豚肉 味噌 ごま	しめじ、人参、牛蒡 キャベツ、玉葱 大根、青梗菜 黄桃	精白米 サラダ油	料理酒、塩、醤油 塩、醤油、中華味	535kcal 12.7g 17.7g
23	木	パン マカロニグラタン コンソメスープ 洋梨缶 五平餅	鶏肉、チーズ、豆乳	玉葱、マッシュルーム、ほうれん草、パセリ 白菜、コーン 洋梨	パン マカロニ、薄力粉、サラダ油、パン粉	塩、コンソメ コンソメ、塩	624kcal 18.0g 16.6g
24	金	ちゃんぽんめん 洋風金平 甘夏缶 お好み焼き	豚肉	キャベツ、もやし、人参、ニラ、菊 牛蒡、人参、パセリ オレンジ	精白米、砂糖、サラダ油、片栗粉 中華味、ごま油 オリーブ油、砂糖	醤油、みりん風 塩、醤油、中華味 コンソメ、塩	533kcal 20.4g 19.5g
25	土	そぼろ丼 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ ゼリー、せんべい	豚ミンチ ごま 味噌	キャベツ、青のり インゲン、人参 白菜 しめじ、しろな オレンジ	薄力粉、天かす 精白米、砂糖、サラダ油	マヨドレ、お好みソース 醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風	478kcal 16.2g 11.8g
27	月	ごはん 豚肉の柳川風 南瓜の煮物 味噌汁 洋梨缶 マーブルケーキ	豚肉、たまご 味噌	牛蒡、人参、玉葱 南瓜 しろな 洋梨	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉 砂糖 麩	みりん風、醤油 醤油、みりん風	572kcal 22.8g 8.7g
28	火	ごはん 魚の治部煮 ジャーマンポテト 味噌汁 パイン缶 チヂミ	赤魚 ベーコン 味噌	生姜 玉葱 キャベツ、人参 パイン	精白米 片栗粉 じゃがいも、サラダ油	醤油、みりん風 コンソメ、塩	559kcal 16.2g 17.9g
29	水	ごはん ポークチャップ キャベツのマヨ和え すまし汁 甘夏缶 高野豆腐のフレンチトースト	豚肉 豆腐、揚げ	玉葱、ピーマン キャベツ、人参 りんご	精白米 砂糖、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース、塩、料理酒 マヨドレ、醤油 塩、醤油	504kcal 18.0g 16.6g
30	木	ごはん 魚のフライ ポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶 ジャムサンド	タラ 揚げ、味噌	胡瓜、コーン キャベツ 黄桃	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 じゃが芋	塩、マヨドレ	549kcal 17.5g 12.6g

★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」の日はおかしなど、卵・乳を含まないものとなっております。