



2022年度 7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	577kcal	20.3g	14.4g	2.4g

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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑○ からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・果物類	黄○ かや体温となるもの 穀類・油類・砂糖類・芋類	その他	
1	金	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ゆかりおにぎり	鶏肉、グリーンピース もやし、味噌	大根、人参 ほうれん草、えのき キャベツ パセリ	精白米 じゃが芋、砂糖、サラダ油、片栗粉	醤油、みりん風 醤油、みりん風	569Kcal 19.5g 4.6g
2	土	肉うどん 揚げ出し豆腐 オレシヨ 青りんごゼリー、おがき	豚肉 豆腐	人参、玉葱、ほうれん草 オレシヨ	精白米 うどん 片栗粉、白絞油	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 ゼリーの素	442Kcal 23.5g 13.5g
4	月	ごはん 紐のちゃんちゃん焼き風 海鮮サラダ すまし汁 さつま芋ケーキ	鮭、味噌 豆腐 豆乳	椎茸、キャベツ、しめじ、玉葱 わかめ、大根、コーン 白菜、人参	精白米 砂糖、サラダ油 精白米、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、さつま芋	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	547Kcal 19.7g 11.2g
5	火	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ お誕生日ゼリー フライトポテト	豚肉 鶏肉	人参、玉葱、生姜 ブロッコリー、コーン 揚げ物	精白米 じゃが芋、サラダ油 じゃが芋、白絞油	カレールー ドレッシング ゼリーの素	559kcal 19.5g 14.0g
6	水	ごはん 麻婆豆腐 白菜のマヨ和え 味噌汁 オレシヨ 冷やしほうとう	豆腐、豚ミンチ、味噌 味噌 豆乳	玉葱、青ねぎ、生姜 白菜、人参 玉葱	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 醤油	醤油、塩、甜面醬、みりん風、中華味 マヨドレ、塩 塩、マヨドレ	607kcal 20.6g 19.9g
7	木	冷やしほうとう 茄子のそぼろあんかけ セブチ ゆかりおにぎり	卵 鶏ミンチ、グリーンピース	人参、胡瓜 茄子、生姜 小松菜、人参	精白米、サラダ油 精白米、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素	582kcal 17.5g 13.6g
8	金	ごはん 生巻焼き ひじき煮 味噌汁 オレシヨ マカロニあべがわ	豚肉 揚げ 味噌	玉葱、人参、キャベツ、生姜 ひじき、人参 青梗菜 オレシヨ	精白米、サラダ油 精白米、サラダ油、砂糖 さつまいも	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、みりん風	517kcal 21.2g 11.7g
9	土	ごはん 切干大根のサラダ 味噌汁 りんご オレシヨゼリー、せんべい	ツナ 味噌	いんげん、人参 切干大根、小松菜 しるな、玉葱 りんご	精白米、砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油 塩	醤油、みりん風 酢、醤油	548kcal 19.5g 17.0g
11	月	わかめうどん 小松菜の和え物 パセリ ゆかりおにぎり	揚げ 鶏肉	わかめ、ねぎ 小松菜、人参、コーン パセリ	うどん	醤油、みりん風、料理酒 醤油、塩、みりん風	504kcal 18.8g 8.0g
12	火	ごはん 親子煮 さつま芋サラダ 味噌汁 バナナケーキ	鶏肉、卵 レーズン	白菜、玉葱、椎茸、青ねぎ 胡瓜 わかめ	精白米 砂糖 さつま芋 黒糖 精白米、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、塩、みりん風、料理酒 塩、マヨドレ ココア	628kcal 21.0g 14.1g
13	水	シチュー マカロニサラダ スイカ ゆかりおにぎり	鶏肉、牛乳、グリーンピース	玉葱、人参 玉葱、ミックスベジタブル スイカ	じゃが芋、サラダ油 マカロニ	コンソメ、シチューの素 塩、マヨドレ	592kcal 19.9g 15.1g
14	木	ごはん 魚のコンマヨ焼き 茄子のトマト煮 豆乳スープ フルーツサンド	ホキ グリーンピース 豆腐 フルーツ	コーン、パセリ 茄子、玉葱、人参、トマト 玉葱、人参、ほうれん草 バナナ	精白米、サラダ油 精白米、砂糖、サラダ油 片栗粉、オリーブ油 じゃが芋 バナナ	醤油、みりん風 塩、マヨドレ コンソメ、塩、ケチャップ コンソメ	571kcal 18.0g 12.8g
15	金	ごはん 玉豆腐 牛蒡サラダ 味噌汁 いちごゼリー ドーナツ	鶏肉、高野豆腐 グリーンピース 揚げ、味噌	人参、大根、椎茸 牛蒡、コーン しるな	精白米 里芋、蒟蒻、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ ゼリーの素	571kcal 19.5g 13.5g
16	土	ごはん 豆腐のまりあんかけ じゃが芋のカレー煮 味噌汁 さとうゼリー、たばっこペイジー	豆腐、豚ミンチ、鷹豆 味噌	人参、青ねぎ、椎茸 人参 キャベツ、玉葱	精白米 片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風 みりん風、醤油、カレー粉 ゼリーの素	538kcal 19.2g 14.7g
19	火	ミートパスタ ポテトサラダ バナナ ゆかりおにぎり	豚ミンチ、チーズ	玉葱、人参、ピーマン ミックスベジタブル バナナ	サラダ油 じゃが芋	塩、ケチャップ、おろし 塩、マヨドレ	611kcal 19.6g 13.5g
20	水	ごはん 豚肉の香り焼き 春雨サラダ 味噌汁 いちご	豚肉、胡麻 もやし、春雨 味噌 豆乳	玉葱、紫蘇、人参、青ねぎ 胡瓜、人参 ほうれん草、椎茸	精白米 片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま油、砂糖	醤油、みりん風 塩、酢 醤油、みりん風	542kcal 18.4g 18.5g
21	木	ごはん 豆腐のクチャップ炒め 南瓜の煮物 すまし汁 ぶどうゼリー バナナケーキ	豆腐、鶏ミンチ	青梗菜、玉葱、生姜 エノキ、キャベツ、人参	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 南瓜、砂糖	醤油、ケチャップ、塩 醤油、みりん風 塩、醤油 ゼリーの素 醤油、みりん風	589kcal 20.0g 15.8g
22	金	ごはん 松風焼き アムル 味噌汁 りんご お好み焼き	豚ミンチ、胡麻、味噌 味噌	ネギ、玉葱 大根、胡瓜、人参 白菜、しめじ りんご	精白米 バナナ、サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油 黒糖	塩 醤油、塩	567kcal 21.7g 18.5g
23	土	ごはん ひじき煮 味噌汁 オレシヨ マスカットゼリー、おがき	大豆、グリーンピース 味噌、揚げ	人参、青ねぎ 大豆、グリーンピース しるな、大根 オレシヨ	精白米、サラダ油 砂糖、サラダ油	醤油、塩 醤油、みりん風 ゼリーの素	500kcal 18.7g 14.8g
25	月	ごはん 鶏の味噌煮 白和え すまし汁 ほうれん草ケーキ	鶏、味噌 豆腐、味噌	生姜 小松菜、人参、しめじ オクラ、白菜 ほうれん草	精白米 砂糖 精白米、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、料理酒、みりん風 醤油、塩 醤油、塩	566kcal 18.6g 17.2g
26	火	ごはん ハンバーグ(鶏え:ブロッコリー) 梅干サラダ コンソメスープ フルーツドーナツ	合挽ミンチ、豆乳	玉葱、人参、ブロッコリー 胡瓜 人参、ほうれん草	精白米 バナナ、サラダ油 南瓜 バナナ、サラダ油、砂糖	塩、おろし、ケチャップ マヨドレ、塩 コンソメ、塩	622kcal 20.9g 18.9g
27	水	ごはん 四角肉 スパゲッティサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト チーズ	豚肉、味噌 豆腐 ヨーグルト	キャベツ、人参、ピーマン 玉葱、胡瓜、ミックスベジタブル ほうれん草 みかん、黄桃 コーン、ほうれん草	精白米 サラダ油、片栗粉、砂糖 スパゲッティ	甜面醬、醤油、塩、みりん風 塩、マヨドレ 醤油、塩	516kcal 19.4g 13.2g
28	木	病者そば 白菜の和え物 具だくさん味噌汁 バナナ お誕生会	豚肉 ツナ 味噌	キャベツ、もやし、玉葱 白菜 小松菜、人参	里芋、塩	病者そばソース、塩 醤油、みりん風	585kcal 22.9g 8.7g
29	金	ごはん メンチカツ ごま酢和え 味噌汁 梅干ケーキ	合挽ミンチ 胡麻 豆腐、味噌	玉葱、人参 切干大根、青梗菜、人参 キャベツ	精白米 バナナ、薄力粉、白絞油 砂糖 さつま芋 黒糖、わかめ、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、おろし 酢、醤油	638kcal 18.7g 17.3g
30	土	ごはん ほうれん草の和え物 味噌汁 スイカ ぶどうゼリー、せんべい	揚げ、味噌	玉葱、生姜 ほうれん草、人参 白菜、しめじ スイカ	精白米、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 ゼリーの素	502kcal 19.0g 11.9g

★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。
★白飯がグレーの日やおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと種かり保育を申し込みら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。