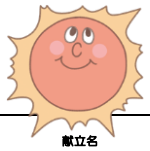

2022年度　8月給食だより　ひかりの子幼稚園

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	574kcal	20.3g	16.2g	1.9g

日	曜日	献立名	材料 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・藻類・果物類	黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	エネルギー 蛋白質 脂質
1	月	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ ポッドケーキ	鶏肉	玉葱、人参、ブロッコリー ミックスベジタブル 青梗菜、玉葱	精白米 じゃが芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖、メープルシロップ	塩、コンソメ、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	530kcal 48.7g 12.0g
2	火	ごはん プルコギ風 もやしサラダ 中華スープ オレンジゼリー ピザパン	牛肉、胡麻 ささみ チーズ、ミートソース	玉葱、椎茸、ニラ、人参 もやし、胡瓜、人参 しめじ、しろな、玉葱 玉葱、ピーマン、コーン	精白米 砂糖、ごま油 砂糖、サラダ油 食パン	塩、料理酒、甜面醤、みりん風 酢、塩 中華味、塩 ゼリーの素	567kcal 19.3g 14.7g
3	水	けんちんうどん 牛肉のしぐれ煮風 りんご おかかおにぎり	揚げ 牛肉、胡麻、グリンピース 雑穀、胡麻	大根、人参、牛蒡、ネギ りんご	麺、サラダ油 蓮根、砂糖 精白米	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、料理酒 醤油	564kcal 19.9g 13.9g
4	木	かやくごはん 魚のおろし煮 味噌汁 バナナ 小豆ケーキ	揚げ ホキ 厚揚げ、味噌 小豆、豆乳	じめじ、人参、牛蒡 ネギ、大根おろし 白菜 バナナ	精白米 片栗粉 さつま芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、醤油、料理酒、みりん風 醤油、みりん風	613kacl 20.9g 12.7g
5	金	ごはん 豚肉の塩麹炒め 胡瓜サラダ すまし汁 スイートポテト	豚肉 ツナ、胡麻 豆腐 豆乳	もやし、ピーマン 胡瓜、人参 オクラ	精白米 サラダ油、砂糖 さつま芋、砂糖、サラダ油	塩麹、醤油、みりん風 マヨドレ、醤油 塩、醤油	568kcal 20.1g 19.6g
6	土	ごはん とんかつ ほうれん草和え物 味噌汁 いちごゼリー、たべっこベイビー	豚肉 鰹節 揚げ、味噌	ほうれん草、コーン キャベツ	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 麩	ｳｽﾀｰｿｰｽ 醤油、みりん風 ゼリーの素	563kcal 19.3g 21.0g
8	月	焼きそば 大根ナムル 味噌汁 オレンジ ゆかりおにぎり	豚肉 ささみ 揚げ、味噌 胡麻	もやし、キャベツ、玉葱 大根、人参 しめじ、しろな オレンジ	麺、サラダ油 砂糖 精白米	焼きそばソース、塩 酢、塩 ゆかり	621kcal 18.4g 19.3g
9	火	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 ちんすこう	豚肉、グリンピース たまご、春雨 味噌	玉葱、人参 人参、胡瓜 わかめ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 里芋 薄力粉、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 塩、マヨドレ	612kcal 18.4g 15.5g
10	水	ごはん 魚のマヨ焼き 五目豆 味噌汁 ぶどうゼリー フライドポテト	鮭 大豆 揚げ、味噌	玉葱、コーン、パセリ 椎茸、人参、大根 キャベツ、しめじ	精白米 サラダ油 蒟蒻、砂糖 じゃが芋、白絞油	マヨドレ、塩 醤油、みりん風、料理酒 ゼリーの素 塩	576kcal 18.7g 22.2g
12	金	ごはん 牛肉のカレー炒め 白菜の和え物 味噌汁 桃のケーキ	牛肉 ツナ 味噌、揚げ 豆乳	人参、玉葱、キャベツ 白菜、コーン 小松菜 白桃缶	パン サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩、カレー粉 醤油、みりん風	560kcal 19.7g 18.3g
13	土	豆腐のふわふわ丼 小松菜のサラダ 味噌汁 りんご 黄ゼリー、せんべい	豚ミンチ、豆腐 ツナ 味噌	玉葱、人参、インゲン 小松菜、コーン わかめ、もやし、玉葱 りんご	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒、塩 ドレッシング ゼリーの素	547kcal 19.7g 18.0g
15	月	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ すまし汁 焼きおにぎり	豚肉 豆腐 鰹節	玉葱、ピーマン、パセリ、トマト缶 ミックスベジタブル ネギ	精白米 じゃが芋 麩 精白米	ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、コンソメ、塩 塩、マヨドレ 醤油、塩 醤油、みりん風	573kcal 20.7g 10.3g
16	火	ごはん 蒸し魚の野菜あん きんぴらごぼう 味噌汁 りんご マドレーヌ風	メルルーサ 牛肉、胡麻 味噌 豆乳	玉葱、小松菜、エノキ 牛蒡、人参 しめじ、わかめ りんご	精白米 砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖 麩 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	料理酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	614kcal 18.1g 20.3g
17	水	冷やしうどん 豚肉と蒟蒻の甘辛炒め バナナ 五平餅	豆乳 ささみ 豚肉 味噌、胡麻	胡瓜、トマト バナナ	麺 蒟蒻、ごま油、砂糖、醤油 精白米、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、みりん風	514kcal 19.9g　8.7g
18	木	ごはん 鶏の竜田揚げ 大根の酢の物 中華スープ メロンパン風トースト	鶏肉 ささみ	生姜 大根、人参 小松菜、コーン、玉葱	精白米 片栗粉、白絞油 砂糖 食パン、薄力粉、砂糖、サラダ油	醤油、料理酒 砂糖、塩、酢 中華味、塩	557kcal 19.8g 12.9g
19	金	カレーピラフ ツナサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト 豆腐のおやき	鶏ミンチ ツナ ヨーグルト 豆腐	玉葱、人参 キャベツ、コーン 玉葱、青梗菜 みかん缶、リンゴ缶 人参、小松菜	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油	醤油、塩、カレー粉、コンソメ 醤油、酢 コンソメ、塩 醤油、出汁	621kcal 21.8g 16.2g
20	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 マカロニサラダ すまし汁 マスカットゼリー、おかき	豚肉 豆腐	ピーマン、玉葱 人参、コーン 小松菜、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	塩、醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 塩、醤油 ゼリーの素	576kcal 20.1g 22.7g
22	月	ミートパスタ キャベツサラダ コンソメスープ メロン わかめおにぎり	豚ミンチ	人参、玉葱、ピーマン キャベツ、人参、コーン 玉葱 メロン わかめ	麺、サラダ油 精白米	塩、コンソメ、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ ドレッシング コンソメ、塩 塩	562kcal 19.2g 15.3g
23	火	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーサラダ 味噌汁 桃ゼリー いちごドーナツ	麩 揚げ、味噌汁 豆乳	ブロッコリー、コーン ほうれん草 いちごジャム	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖 麩 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、マヨドレ、酢、塩 ゼリーの素	607kcal 18.9g 13.4g
24	水	ごはん 麻婆豆腐 白菜のごま和え 味噌汁 マカロニあべかわ	豆腐、豚ミンチ、味噌 ささみ、胡麻 味噌 きなこ	椎茸、ネギ、生姜 人参 しめじ、もやし	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 里芋 マカロニ、砂糖	塩、醤油、甜面醤 醤油、みりん風 塩	536kcal 26.0g 16.8g
25	木	ごはん 鶏のパン粉焼き（揚え：ｷｬﾉｰﾗ） 南瓜の煮物 コンソメスープ ジャムサンド	鶏肉	キャベツ、コーン、パセリ 玉葱、人参、青梗菜 ブルーベリージャム	精白米 オリーブ油、パン粉 南瓜、砂糖 食パン	塩、ドレッシング 醤油、みりん風 塩、コンソメ	529kcal 18.1g　9.2g
26	金	中華丼 春雨サラダ わかめスープ りんご ココアケーキ	豚肉 ささみ、春雨 胡麻 豆乳	白菜、人参、筍、きぬさや、生姜 人参、胡瓜 わかめ、玉葱 りんご	精白米、ごま油、片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩、醤油、中華味、みりん風 酢、塩、醤油 中華味、塩 ココア	515kcal 21.7g　9.9g
27	土	ごはん 回鍋肉 大根サラダ すまし汁 オレンジ 青りんごゼリー、おかき	豚肉、厚揚げ、味噌 ツナ 豆腐	キャベツ 大根、人参 しろな オレンジ	精白米 サラダ油、片栗粉 麩	醤油、みりん風。塩、甜面醤 マヨドレ、塩 醤油、塩 ゼリーの素	548kcal 21.9g 20.4g
29	月	ごはん 鶏の天ぷら ほうれん草のごま和え 味噌汁 お好み焼き	鶏肉 ツナ、胡麻 味噌 豚ミンチ	ほうれん草、人参 エノキ、大根 キャベツ、青のり	精白米 薄力粉、塩 麩 天かす、薄力粉、サラダ油	塩 醤油、みりん風 マヨドレ、ソース	627kcal 24.9g 24.5g
30	火	かやくごはん 魚の塩麹焼き 豚汁 バナナ 南瓜ケーキ	揚げ メルルーサ 豚肉、味噌 豆乳	しめじ、ごぼう 人参、大根 バナナ	精白米 サラダ油 蒟蒻、里芋 精米、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩麹	576kcal 23.5g 14.8g
31	水	ごはん チキンカレー スパゲッティサラダ お誕生日ゼリー 大学芋	鶏肉 ツナ 胡麻	玉葱、人参、生姜 ミックスベジタブル	精白米 サラダ油 スパゲッティ さつま芋、砂糖、白絞油	カレールー、コンソメ マヨドレ、塩 ゼリーの素 醤油、みりん風	652kcal 21.3g 19.5g

★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。