



2022年度 9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	581kcal	20.5g	16.5g	2.6g

日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			赤心 血や肉になるもの	緑心 からだの調子を整えるもの	黄心 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・果類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	木	ごはん 牛肉の野菜炒め キャベツのおかか和え 味噌汁 デザート	牛肉 味噌 味噌	玉葱、人参 キャベツ、コーン しるな ピーマン、ほうれん草、もやし	精白米 サラダ油 砂糖 食塩 片栗粉、片栗粉、ごま油	塩、醤油、みりん風 醤油、みりん風	494kcal 19.4g 13.1g
2	金	ナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ バナナ	ベーコン	ピーマン、玉葱 胡瓜、人参、パセリ バナナ	塩、サラダ油 南瓜	塩、中華味 塩、コンソメ、トマトソース 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	662kcal 19.4g 15.9g
3	土	ごはん ハンバーグ(豚え:プロックロー) マカロニサラダ コンソメスープ オレシオゼリー、せんべい	合挽ミンチ、豆乳	人参、玉葱、プロックロー ミックスベジタブル 人参、玉葱、ほうれん草	精白米 パン粉、サラダ油	塩、トマトソース、ウスターソース 塩、マヨドレ 塩、コンソメ ゼリー、の素	589kcal 20.0g 18.1g
5	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 味噌汁 デザート	鶏肉 厚揚げ、味噌 豆腐	ピーマン、キャベツ アスパラ、玉葱	精白米 白絞油 サラダ油、砂糖	塩、醤油、みりん風 料理酒 中華味、塩	526kcal 19.0g 15.0g
6	火	ごはん 豚肉の香り焼き 春雨サラダ すまし汁 デザート	豚肉、胡麻 春雨、玉子	玉葱、ピーマン、生薑、大葉 胡瓜、人参 大根、ほうれん草	精白米 サラダ油 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、塩 醤油、塩	629kcal 20.6g 23.8g
7	水	肉うどん マゼドアンサラダ りんご デザート	牛肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	鹽 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ、酢	532kcal 18.7g 14.7g
8	木	ごはん 白身魚のムニエル コールスロー 味噌汁 デザート	メルルーサ 豆腐、味噌	キャベツ、コーン、人参 ほうれん草、椎茸	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖	塩 マヨドレ、塩、酢 ゼリーの素	500kcal 16.6g 11.0g
9	金	ごはん 豚肉のクリーム煮 コンソメスープ バナナ	鶏肉、豆乳	玉葱、ミックスベジタブル 玉葱、マッシュルーム、プロックロー 白菜、人参 バナナ	さつまいも、砂糖、サラダ油 精白米、サラダ油 サラダ油	塩、コンソメ コンソメ、クリームシチューの素 コンソメ、塩	535kcal 18.2g 11.7g
10	土	ごはん 肉豆腐 切干大根の炒め煮 味噌汁 デザート	牛肉、豆腐 揚げ 味噌	玉葱、人参 切干大根、人参 アスパラ	精白米 薄力粉、片栗粉、片栗粉 サラダ油、砂糖 黒糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素	576kcal 18.3g 20.8g
12	月	ごはん 鯛の竜田揚げ 小松菜の磯和え 味噌汁 デザート	鯛 ツナ 豆腐、味噌 豆腐	生薑 小松菜、昆布 しるな 人参	精白米 片栗粉、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	料理酒、醤油、塩 醤油、みりん風	589kcal 19.5g 20.2g
13	火	ごはん チキンカレー カラフルサラダ お好み豆腐 デザート	鶏肉	人参、玉葱、生薑 プロックロー、人参、パプリカ 果物類	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖	カレールー 酢、塩 ゼリーの素	621kcal 19.1g 16.6g
14	水	焼きそば 白菜の和え物 中華スープ りんご デザート	豚肉、もやし	キャベツ、玉葱 白菜、人参、コーン エノキ、わかめ りんご	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 鹽、サラダ油	焼きそばソース、塩 醤油、みりん風 塩、中華味 醤油、みりん風	658kcal 18.9g 21.4g
15	木	ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレ和え コンソメスープ デザート	玉子、ベーコン ささみ、胡麻	ピーマン、玉葱 ほうれん草、人参 白菜、人参	精白米 じゃが芋、サラダ油	塩、コンソメ、トマトソース ドレッシング コンソメ、塩	570kcal 19.6g 15.7g
16	金	豚肉 キャベツサラダ 味噌汁 デザート	豚肉 ツナ 味噌 豆腐	玉葱、ネギ、生薑 キャベツ、コーン アスパラ	精白米、砂糖	塩、醤油、みりん風 マヨドレ、塩	607kcal 25.8g 17.5g
17	土	ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 味噌汁 デザート	豚肉 揚げ、グリーンピース 味噌	玉葱、人参 ひじき、人参 エノキ	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、料理酒 ゼリーの素	473kcal 18.3g 10.0g
20	火	パン ビーフシチュー スパゲッティサラダ デザート	牛肉	人参、玉葱 ミックスベジタブル ほうれん草	パン サラダ油 スパゲッティ	ビーフシチュー マヨドレ、塩	642kcal 19.7g 18.9g
21	水	ごはん 松風焼き ツナサラダ 味噌汁 デザート	豚ミンチ、胡麻、味噌 ツナ 豆腐、味噌 きんこ	玉葱、ネギ キャベツ、胡瓜 小松菜	精白米 パン粉、サラダ油、砂糖 砂糖、サラダ油 黒糖、黒糖 マカロニ、砂糖	塩 酢、醤油、塩 塩、中華味 塩、みりん風	592kcal 25.3g 19.0g
22	木	ごはん ちゅうぽん 南瓜のほろ煮 バナナ デザート	豚肉 豚ミンチ	葱、キャベツ、人参、もやし、ニラ バナナ	鹽、七味油 胡瓜、砂糖、片栗粉	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風	565kcal 23.4g 10.0g
24	土	厚揚げの野菜炒め 味噌汁 デザート	豚肉 厚揚げ 揚げ、味噌	玉葱、人参、ネギ キャベツ、玉葱 大根、青梗菜 みかん、黒糖、パイナップル	精白米、サラダ油 サラダ油	塩、醤油 塩、醤油、みりん風、塩	552kcal 21.6g 18.2g
26	月	ごはん 豚肉の細川風 南瓜の煮物 味噌汁 デザート	豚肉、玉子	牛蒡、玉葱、人参 しるな ブルーベリージャム	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 南瓜、砂糖、片栗粉 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	593kcal 22.4g 13.1g
27	火	けんちんうどん キャベツのマヨ和え デザート	揚げ ささみ	大根、人参、ネギ、牛蒡 キャベツ、人参、コーン 梨	鹽、サラダ油	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、醤油	632kcal 21.6g 18.5g
28	水	ごはん 鯛の治部煮 ジャーマンポテト 味噌汁 デザート	鯛肉 ベーコン 豆腐、味噌	生薑 玉葱 小松菜、人参	精白米 片栗粉、砂糖 じゃが芋、サラダ油	醤油、みりん風 塩、コンソメ	685kcal 27.3g 22.1g
29	木	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ すまし汁 りんご デザート	豚肉 揚げ	玉葱、ピーマン、生薑、大葉 胡瓜、コーン 青梗菜 りんご いちごジャム	精白米 サラダ油、砂糖 じゃが芋	トマトソース、ウスターソース、塩、料理酒 マヨドレ、塩 塩、醤油	564kcal 19.9g 13.2g
30	金	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト デザート	魚 ヨーグルト 薄力粉、豆腐	ミックスベジタブル 白菜、人参 みかん、黒糖	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 マカロニ、砂糖 南瓜 砂糖 サラダ油、砂糖	塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	551kcal 18.4g 16.6g

★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・たんぼほと預かり保育を申し込みました方に提供します。
★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。