



2022年度 10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	570kcal	20.6g	15.1g	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	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	
1	土	肉うどん さつまいもの天ぷら りんごのゼリー、おがき	牛肉	玉葱、人参、ほうれん草 りんご	蕎麦 さつまい、白絞油、薄力粉	醤油、みりん風、塩 塩	495kcal 17.2g 18.3g
3	月	ごはん 親子丼 さつま芋サラダ 味噌汁 ココアケーキ	鶏肉、卵	白菜、玉葱、椎茸、ネギ 胡瓜、レーズン ワカメ	精白米 砂糖 さつま芋 黒蜜 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 マヨドレ、塩	607kcal 19.4g 16.9g
4	火	鮭のちゅんちゅん焼き風 海菜サラダ すまし汁 ジャムサンド	鮭、味噌 豆腐	キャベツ、しめじ、椎茸、玉葱 大根、コーン、ワカメ	精白米 サラダ油、砂糖	みりん風、料理酒、醤油 ドレッシング 醤油、塩	503kcal 20.2g 9.6g
5	水	豚肉 ひじき煮 味噌汁 オレシヨ 大葉芋	豚肉 揚げ味噌 豆腐	キャベツ、人参、生姜 ひじき、人参 青梗菜、人参 オレシヨ	精白米、砂糖 サラダ油、砂糖 南瓜 さつま芋、白絞油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒、塩 醤油、みりん風	549kcal 22.7g 12.9g
6	木	わかめうどん 小松菜の和え物 栗やうおにぎり ごはん	鶏肉 ツナ 揚げ、味噌	ワカメ、ネギ 小松菜、人参、コーン	精白米 薄力粉、人参、コーン	醤油、みりん風、塩 ドレッシング	532kcal 18.5g 13.6g
7	金	麻婆豆腐 キャベツのマヨ和え 味噌汁 マヨドレ マヨネーズおかわ	豆腐、豚ミンチ、味噌 味噌	玉葱、ネギ、生姜 キャベツ、人参、コーン エノキ、小松菜	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、中華味 マヨドレ、塩	565kcal 20.6g 16.3g
8	土	ごはん メンチカツ 胡麻酢和え 味噌汁 おせりー せんべい	合挽ミンチ、豆乳 豆腐、味噌	玉葱、人参 青梗菜、人参、切り干し大根 キャベツ	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 砂糖	ウスターソース、塩 酢、塩、醤油	592kcal 19.9g 17.6g
11	火	魚のコーンマヨ焼き 茄子のトマト煮 豆乳スープ フルーツサンド	メルルーサ 豆乳	コーン、パセリ、トマト 茄子、玉葱、人参、グリーンピース 人参、玉葱、ほうれん草	精白米 薄力粉、サラダ油 オリーブ油	マヨドレ、塩 かつお、塩、コンソメ コンソメ、塩	550kcal 17.9g 12.9g
12	水	ごはん 豆腐のワチャップ炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 いちごゼリー レーズンケーキ	豆腐、豚ミンチ 味噌	青梗菜、玉葱、生姜 エノキ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 南瓜、砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	かつお、塩、醤油 醤油、みりん風 塩、醤油 ゼリーの素	662kcal 22.7g 16.7g
13	木	パン ビーフシチュー マカロニサラダ 柿 焼きおにぎり	牛肉 ささみ	人参、玉葱 ミックスベジタブル 柿	パン じゃが芋、サラダ油 マカロニ	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩	655kcal 20.1g 19.1g
14	金	ちゃんぽん 南瓜のそぼろあんかけ ひじき煮 焼きおにぎり ごはん	豚肉 豚ミンチ	葱、キャベツ、もやし、ニラ、人参 グリーンピース ひじき 小松菜、人参	精白米、サラダ油 薄力粉、白絞油	中華味、塩、醤油 醤油、みりん風 塩、砂糖	603kcal 25.5g 11.9g
17	月	魚の天ぷら ごはん 味噌汁 お好み焼き	ホキ 豆腐、揚げ、味噌 豚ミンチ、味噌	牛蒡、ミックスベジタブル しょうが キャベツ、薯のり	精白米 薄力粉、白絞油	塩、ドレッシング	515kcal 20.9g 17.9g
18	火	野菜炒め ANAゲイザラダ すまし汁 バナナ バナナ	豚肉 豆腐	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン 胡瓜、ミックスベジタブル しょうが	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 サラダ油 じゃが芋	醤油、塩 マヨドレ、塩 塩、醤油	601kcal 22.4g 15.0g
19	水	ミニトバスタ ポテトサラダ コンソメスープ 栗 焼きおにぎり	豚肉 豚ミンチ	人参、玉葱、ピーマン ミックスベジタブル 白菜、人参	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖、白絞油	かつお、ウスターソース、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	599kcal 19.6g 15.6g
20	木	ごはん 五目煮 春雨サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト フルーツドーナツ フルーツ巻 秋のピクニック	鶏肉、高野豆腐 春雨 味噌 ヨーグルト 卵、豆乳	人参、大根、椎茸 胡瓜、もやし、人参 ほうれん草、エノキ みかん、糖漬	精白米 薄力粉、サラダ油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	醤油、みりん風、塩 酢、塩	587kcal 20.9g 12.5g
21	金	ごはん ミートローフ(鶏:アロコ) 南瓜サラダ コンソメスープ フライドポテト ごはん巻 秋のピクニック	合挽ミンチ、豆乳	ミックスベジタブル、玉葱、アロコ 胡瓜 人参、ほうれん草 薯のり	精白米 パン粉、サラダ油 南瓜 じゃが芋、白絞油	塩、かつお、ウスターソース マヨドレ、塩 コンソメ、塩	606kcal 19.9g 22.9g
22	土	餃子 ひじき煮 味噌汁 オレシヨ マスカットゼリー、おがき	豚肉 大豆 豆腐、味噌	玉葱、ネギ ひじき、人参、グリーンピース しょうが、人参 オレシヨ	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖	醤油、塩、中華味 醤油、みりん風	529kcal 22.5g 16.7g
24	月	牛肉 ほうれん草の和え物 味噌汁 南瓜ケーキ	牛肉 揚げ、味噌 豆腐	玉葱、生姜 ほうれん草、人参、コーン 白菜、エノキ	精白米、砂糖 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、みりん風	577kcal 22.0g 16.2g
25	火	ポークカレー ブロッコリーサラダ お煎生白ゼリー いきぢ	豚肉 ささみ	人参、玉葱、生姜 ブロッコリー、コーン みかん、パイン	精白米、じゃが芋、サラダ油	カレールー ドレッシング ゼリーの素	542kcal 18.8g 10.4g
26	水	焼きそば 白菜の和え物 奥だくさん味噌汁 バナナ バナナ	豚肉 ツナ 豆腐、味噌	キャベツ、もやし、玉葱 白菜、人参 小松菜、大根 バナナ	精白米、片栗粉、砂糖、サラダ油 薄力粉、白絞油	醤油、みりん風 醤油、みりん風	613kcal 25.5g 10.2g
27	木	ごはん 松茸 ナムル 味噌汁 チヂミ	豚ミンチ、味噌、胡麻 味噌	ネギ、玉葱 大根、胡瓜、人参 しめじ、白菜、もやし ほうれん草、コーン	精白米 パン粉、サラダ油 砂糖、ごま油 薄力粉、片栗粉、ごま油	醤油、醤油 醤油	605kcal 21.3g 18.4g
28	金	ごはん サバの味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 ほうれん草ケーキ チヂミ ごはん巻 秋のピクニック	サバ、味噌 豆腐	生姜 小松菜、人参、しめじ 白菜 ほうれん草	精白米 砂糖 豚肉、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、みりん風 塩、醤油	527kcal 15.8g 17.5g
29	土	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 オレシヨゼリー、煎餅	鶏肉 ツナ 味噌、揚げ	大根、人参、グリーンピース ほうれん草 キャベツ	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉	醤油、みりん風 醤油、みりん風	474kcal 20.7g 8.2g
31	月	クチャップライス 鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ りんご ハロウィンクッキー	鶏肉、豆乳	玉葱、ミックスベジタブル 玉葱、じゃが芋、ほうれん草 白菜 りんご	精白米、サラダ油 南瓜 薄力粉、砂糖、サラダ油	かつお、コンソメ、塩 かつおの素、コンソメ、塩 コンソメ、塩	644kcal 20.4g 16.3g

★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。  
★白粉がアレルギーのひとやおやつは、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。  
★献立に変更している「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」の日はおがきなど、卵・乳を含まないものとなっております。