



2022年度 11月給食だより ひかりの幼稚園



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	572kcal	20.7g	16.6g	2.0g

		材料						
日	曜日	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを助えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他		エネルギー 蛋白質 脂質
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類			
1	火	肉うどん 豚肉と鶏卵の甘辛炒め バナナ 五辛餅	牛肉 豚肉 味噌、胡麻	ほうれん草、玉葱 バナナ	鶏 鶏糞、ごま油、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風		589kcal 24.2g 14.5g
2	水	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ フルーツゼリー	豚肉 春雨、玉子 胡麻 豆腐 豆乳	白菜、人参、葱、きぬさや、生薑 胡瓜 ワカメ、玉葱	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 精白米、砂糖、ごま油、片栗粉	醤油、みりん風、中華味、塩 酢、醤油 塩、中華味 ココアパウダー		508kcal 22.8g 10.4g
4	金	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 チーズ	鶏肉 ささみ	玉葱、人参、ブロッコリー ミックスベジタブル 青豆、玉葱 コーン、ほうれん草、もやし	精白米 サラダ油 マカロニ じゃが芋 鶏糞、片栗粉、ごま油	塩、コンソメ、ケチャップ 塩、マヨドレ 塩、コンソメ 塩、中華味		503kcal 21.4g 8.8g
5	土	ごはん とんかつ ほうれん草の和え物 味噌汁 おからゼリー、きんぴら	豚肉 鶏肉 豆腐、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	塩、ソース 醤油、みりん風	ゼリーの素	574kcal 19.7g 20.0g
7	月	ごはん 豚肉の塩焼め 胡瓜サラダ 味噌汁 フライドポテト	豚肉 ツナ、胡麻 揚げ、味噌	もやし、ピーマン 胡瓜、人参 ワカメ	精白米 サラダ油、砂糖 鶏、じゃが芋、白絞油	塩、みりん風、醤油 マヨドレ、醤油		622kcal 21.5g 26.9g
8	火	焼きそば 大根ナムル 味噌汁 オレング ゆかりおにぎり	豚肉 ささみ 豆腐、味噌 胡麻	もやし、キャベツ、玉葱 大根、人参 しめじ、しろな オレング	鶏、サラダ油 砂糖、胡麻油	焼きそばソース、塩 ゆかり		603kcal 21.2g 18.6g
9	水	ごはん 魚のマヨ焼き 五目豆 すまし汁 ぶどうゼリー スイートポテト こむぎ粉：秋のピクニック	鮭 大豆 豆腐 豆乳	玉葱、コーン、パセリ 椎茸、人参、大根	精白米 精白米 サラダ油 鶏糞、砂糖 鶏	塩、マヨドレ 醤油、料理酒 醤油、塩 ゼリーの素		582kcal 19.6g 17.5g
10	木	ごはん 牛肉のカレー炒め 白菜の和え物 味噌汁 鶏のステーキ	牛肉 ツナ 揚げ、味噌 豆腐	キャベツ、人参、玉葱 白菜、コーン 小松菜	精白米 サラダ油 鶏糞、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、カレー粉 醤油、みりん風		560kcal 19.7g 18.3g
11	金	パン シチュー さつまいもサラダ フルーツゼリー いちご	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー 胡瓜 みかん、パイナップル	パン サラダ油 さつまいも 薄力粉、砂糖、ラード	シチューの素、コンソメ マヨドレ、塩 ゼリーの素		648kcal 18.6g 17.9g
12	土	豆腐のふわふわ餅 小松菜サラダ 味噌汁 りんご せんべい、きんぴら	豆腐、鶏ミンチ 味噌	玉葱、人参、インゲン 小松菜、コーン ワカメ、もやし、玉葱 りんご	精白米、砂糖、片栗粉、砂糖 精白米、塩、片栗粉、砂糖	醤油、みりん風、料理酒、塩 ドレッシング		489kcal 17.7g 12.4g
14	月	ごはん 鶏の塩焼め 大根の酢の物 味噌汁 大学芋	鶏肉 ツナ 味噌、豆腐 胡麻	生薑 大根、人参 ワカメ	精白米 片栗粉、白絞油 砂糖 鶏	醤油、料理酒 塩、酢 醤油、みりん風		532kcal 19.2g 15.9g
15	火	キーマカレー風 ブロッコリーサラダ おろし生ゼリー マヨネーズ	鶏ミンチ ささみ	玉葱、生薑 ブロッコリー、コーン パイナップル、みかん	精白米、じゃが芋、南瓜、サラダ油 精白米、砂糖、白絞油	カレー粉 ドレッシング ゼリーの素		657kcal 19.7g 17.2g
16	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 牛肉のしょうが焼き りんご おからおにぎり	豚肉 牛肉 豆腐、鶏肉	大根、人参、牛蒡、ネギ グリーンピース りんご	鶏、じゃが芋、砂糖、サラダ油 鶏、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、料理酒、みりん風		564kcal 19.9g 13.9g
17	木	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 中華スープ 梅	豚肉	玉葱、ピーマン、パセリ ミックスベジタブル 小松菜、コーン、玉葱 梅	精白米 サラダ油 じゃが芋	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 マヨドレ、塩 中華味、塩		616kcal 18.7g 14.8g
18	金	ごはん 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 いちご	鶏ミンチ ツナ 味噌、豆腐 ヨーグルト 豆乳	人参、玉葱 キャベツ、コーン 玉葱、青豆、人参 みかん、りんご	精白米、砂糖、片栗粉、砂糖、サラダ油 精白米、砂糖、片栗粉 さつまいも	塩、醤油、コンソメ、カレー粉 醤油、酢 コンソメ、塩		568kcal 18.1g 18.3g
19	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 スパゲティサラダ すまし汁 おから、マスカットゼリー	豚肉 豆腐	ピーマン、玉葱 ミックスベジタブル 小松菜、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖 スパゲティ	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 醤油、塩 ゼリーの素		570kcal 19.9g 22.7g
21	月	ごはん ミートパスタ キャベツのサラダ コンソメスープ 梅	鶏ミンチ ツナ	玉葱、ピーマン、人参 キャベツ、コーン 玉葱	鶏、サラダ油 じゃが芋	塩、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ ドレッシング コンソメ、塩		589kcal 20.8g 17.5g
22	火	ごはん 麻婆豆腐 白菜の胡麻和え 味噌汁 マカロニおでかけ	豆腐、豚ミンチ、味噌 ささみ、胡麻 味噌 きな粉	椎茸、ネギ、生薑 白菜、人参 しめじ、もやし	精白米 精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 里芋 マカロニ、砂糖、塩	醤油、みりん風 醤油、みりん風		535kcal 26.0g 16.8g
24	木	ごはん 鶏のパン粉焼き 南瓜の煮物 コンソメスープ ジャガイモ	鶏肉	キャベツ、コーン、パセリ 玉葱、青豆、人参	精白米 オリーブ油、パン粉 南瓜、砂糖	塩、ドレッシング 醤油、みりん風 コンソメ、塩 ジャガイモ		529kcal 18.1g 9.2g
25	金	かやくごはん 魚の天ぷら 味噌汁 バナナ 小豆ケーキ	揚げ ホキ 豆腐、味噌	しめじ、牛蒡、人参 もやし、しろな バナナ	精白米 薄力粉、白絞油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩、料理酒		669kcal 22.4g 21.2g
26	土	ごはん 豆腐肉 大根のサラダ すまし汁 オレング 青りんごゼリー、おから	豚肉、厚揚げ、味噌 豆腐	キャベツ 大根、人参 ネギ オレング	精白米 精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩 ゼリーの素		493kcal 20.0g 14.8g
28	月	ごはん 野菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 鶏のステーキ	牛肉、味噌 ささみ 味噌 豆腐	玉葱、椎茸、人参 ブロッコリー、コーン しめじ、しろな、玉葱	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、料理酒、みりん風 マヨドレ、酢		572kcal 17.8g 18.3g
29	火	ごはん 鶏肉の炒め物 豚汁 ピザパン	鶏肉 厚揚げ 豚肉、味噌 チーズ	椎茸、白菜、玉葱、ネギ ピーマン、キャベツ 人参、大根 玉葱、ピーマン、コーン	精白米、砂糖 サラダ油、砂糖 鶏糞、里芋 食パン	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、料理酒 ミートソース		630kcal 30.1g 17.3g
30	水	ちゃんぽん もやしサラダ 梅ドーナツ	豚肉 ささみ 豆腐	葱、キャベツ、人参、もやし、ニラ もやし、胡瓜、人参 りんご	鶏、ごま油 サラダ油、砂糖	塩、醤油、中華味 酢、塩		534kcal 20.3g 16.2g

★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、すめ・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」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。