

## 2022年度 11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	
平均栄養素	572kcal	20.7g	16.6g	2.0g

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◇ からだの腸子を養えるもの	黄◇ 力や体運となるもの	その他	
1	火	肉うどん 豚肉と蒟蒻の甘辛炒め パナナ 五印餅	牛肉 豚肉 味噌、胡麻	ほうれん草、玉葱 パナナ	醤油、ごま油、砂糖 醤油、ごま油、片栗粉 醤油、砂糖、片栗粉	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 ココアケーキ	豚肉 春雨、玉子 胡麻 豆乳	白菜、人参、筍、きぬさや、生姜 胡瓜 ワカメ、玉葱	醤油、砂糖、片栗粉、サラダ油 醤油、砂糖、ごま油、片栗粉 醤油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、中華味、塩 塩、中華味	508kcal 22.8g 10.4g
4	金	こはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ チヂミ	鶏肉 ささみ	玉葱、人参、ブロッコリー ミックスベジタブル 青梗菜、玉葱 チヂミ	醤油 醤油、片栗粉、ごま油 醤油、片栗粉、ごま油	塩、コソソメ、ケチャップ 塩、マヨドレ 塩、コソソメ 塩、中華味	503kcal 21.4g 8.8g
5	土	こはん とんかつ ほうれん草の和え物 味噌汁 たべっこパイニー、ゼリー	豚肉 鶏肉 豆芽、味噌	ほうれん草、コーン キャベツ	醤油 醤油、パン粉、白絞油	塩、ソース 醤油、みりん風	574kcal 19.7g 20.0g
7	月	こはん 豚肉の炒め物 胡瓜サラダ 味噌汁 フライドポテト	豚肉 ツブ、胡麻 焼け、味噌	もやし、ヒーマン 胡瓜、人参 ワカメ	醤油 醤油、砂糖 醤油、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 オレンジ ゆかりおにぎり	豚肉 ささみ 豆腐、味噌	もやし、キャベツ、玉葱 大根、人参 味噌汁 オレンジ	醤油、砂糖 醤油、胡麻油	塩 焼きそばソース、塩 塩	603kcal 21.2g 18.6g
9	水	こはん 魚のマヨ焼き 五目豆 すまし汁 みどうゼリー スイートポテト	鶏肉 大豆 豆腐	玉葱、コーン、パセリ 椎茸、人参、大根	醤油 醤油、砂糖 醤油	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	こはん 牛肉のカレー炒め 白菜の和え物 味噌汁 味のケーフ	牛肉 ツブ 豆芽、味噌 豆乳	キャベツ、人参、玉葱 白菜、コーン 小松菜 味噌	醤油 醤油、白絞油	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 ちゃんこ	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー 胡瓜 みかん、パイン	パン サラダ油 さつま芋 醤油、砂糖、ラー油	シチューの素、コソソメ マヨドレ、塩 ゼリーの素	648kcal 18.6g 17.9g
12	土	豆腐のふわふわ丼 小松菜サラダ 味噌汁 りんご せんべい、ゼリー	豆腐、椎茸 小松菜 味噌 りんご	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	醤油、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	こはん 鶏の竜田揚げ 大根の酢の物 味噌汁 大学芋	鶏肉 ツブ 味噌、豆腐 胡麻	生姜、大根、人参 ワカメ	醤油 片栗粉、白絞油 砂糖 醤油 さつま芋、砂糖、白絞油	醤油、料理酒 塩、酢	532kcal 19.2g 15.9g
15	火	キーマカレー風 ブロッコリーサラダ お誕生日ゼリー マドレーヌ	鶏ミンチ ささみ 岩乳	玉葱、生姜 ブロッコリー、コーン パイン、みかん	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 醤油、白絞油、白絞油	カレールー ドレッシング ゼリーの素	657kcal 19.7g 17.2g
16	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	大根、人参、牛蒡、ネギ グリーンピース りんご	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、砂糖 醤油	醤油、みりん風、塩 醤油、料理酒、みりん風	564kcal 19.9g 13.9g
17	木	こはん ポークチャップ ボートサラダ 中華スープ 柿 メロップパン風ドースト	豚肉	玉葱、ビーマン、パセリ ミックスベジタブル 小松菜、コーン、玉葱 柿	醤油 片栗粉、砂糖、白絞油 醤油、白絞油 醤油、白絞油	ケチャップ、ワタリース、コソソメ、塩 マヨドレ、塩 中華味、塩	616kcal 18.7g 14.8g
18	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 いちもち	鶏ミンチ ツブ ヨーグルト 豆乳	人参、玉葱 キャベツ、コーン 玉葱、青梗菜 みかん、りんご	醤油、片栗粉、砂糖 醤油、白絞油 さつま芋 醤油、白絞油	塩バジン、醤油、砂糖、白絞油 塩、醤油、コソソメ、カレー粉 醤油、酢 コソソメ、塩	568kcal 18.1g 18.3g
19	土	こはん 豚肉とビーマンの炒め物 スパゲティサラダ すまし汁 おがき、マスカットゼリー	豚肉	ビーマン、玉葱 ミックスベジタブル 小松菜、しめじ	醤油、片栗粉、砂糖 醤油、白絞油 スパゲティ	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 ゼリーの素	570kcal 19.9g 22.7g
21	月	ミニパスタ キャベツのサラダ コンソメスープ わがめおにぎり	豚ミンチ ツブ	玉葱、ビーマン、人参 キャベツ、コーン 玉葱 梨	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 わがめ	塩、ワタリース、ケチャップ、コソソメ コンソメ、塩 ゼリーの素	589kcal 20.8g 17.5g
22	火	こはん 麻婆豆腐 白菜の胡麻和え 味噌汁 マヨローラーベーガー	豆腐、豚ミンチ、味噌 ささみ、胡麻 味噌 きな粉	椎茸、ネギ、生姜 白菜、人参 しめじ、もやし	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 黒芋	醤油、みりん風 マヨローラー、胡麻、塩	535kcal 26.0g 16.8g
24	木	こはん 鶏のパン粉焼き 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、青梗菜、人参	醤油、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 ジャム	529kcal 18.1g 9.2g
25	金	かやくこはん 魚の天ぷら 味噌汁 バナナ 小豆ケーキ	揚げ 豆子 豆乳	しめじ、牛蒡、人参 もやし、しろな バナナ	醤油、片栗粉、白絞油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩、料理酒	669kcal 22.4g 21.2g
26	土	こはん 回鍋肉 大根のサラダ すまし汁 オレンジ 晩りんごゼリー、おかき	豚肉、厚揚げ、味噌 豆腐	キャベツ 大根、人参 ネギ オレンジ	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 醤油	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	493kcal 20.0g 14.8g
28	月	こはん 野菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 味噌汁 南瓜ケーキ	牛肉、味噌 ささみ 味噌 豆乳	玉葱、椎茸、人参 ブロッコリー、キャベツ しめじ、しろな、玉葱	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 南乳、南乳	醤油、料理酒、みりん風 マヨドレ、酢	572kcal 17.8g 18.3g
29	火	離子共 摩擦炒めの炒め物 ジンバツ	玉子、鶏肉 厚揚げ 豚肉、味噌 味噌 豆乳	椎茸、白菜、玉葱、ネギ ビーマン、キャベツ 玉葱、大根 玉葱、ピーマン、コーン	醤油、片栗粉、白絞油 醤油、白絞油 南乳、白絞油	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、料理酒	630kcal 30.1g 17.3g
30	水	ちゃんぽん もやしサラダ りんご 菓子パン	豚肉 ささみ 豆乳	筍、キャベツ、人参、もやし、ニラ もやし、胡瓜、人参 りんご	醤油、片栗粉、白絞油	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なつは、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。