2022年度　12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	589kcal	20.7g	17.7g	2.7g

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	材料 緑◇　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・果物類	材料 黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	材料 その他	エネルギー 蛋白質 脂質
1	木	ごはん 魚の天ぷら ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 バナナ お好み焼き	タラ ささみ、胡麻 味噌 豚ミンチ	ほうれん草、人参 大根、エノキ バナナ キャベツ、青のり	精白米 薄力粉、白絞油 麩 麩麩、薄力粉、サラダ油、天かす	塩 醤油、みりん風 塩、マヨドレ、ソース	614kcal 23.4g 19.6g
2	金	ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ 大豆入りひじきおにぎり	ベーコン ツナ 大豆、揚げ	玉葱、ピーマン 胡瓜 玉葱、コーン、パセリ 人参、ひじき	麺、サラダ油 じゃが芋 精白米、サラダ油、砂糖	コンソメ、塩、ｹﾁｬｯﾌﾟ マヨドレ、塩 コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩	637kcal 21.3g 18.7g
3	土	ごはん ハンバーグ（盛え：ブロッコリー） マカロニサラダ コンソメスープ オレンジゼリー、せんべい	ミンチ、豆乳	人参、玉葱、ブロッコリー ミックスベジタブル 人参、玉葱、ほうれん草	精白米 サラダ油、パン粉 マカロニ	塩、ウスターソース、ケチャップ 塩、マヨドレ 塩、コンソメ ゼリーの素	571kcal 19.7g 18.1g
5	月	ごはん 牛肉の野菜炒め キャベツのおかか和え 味噌汁 フライドポテト	牛肉 鰹節 味噌	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、コーン しろな 青のり	精白米 サラダ油 麩 じゃが芋、白絞油	塩、醤油、みりん風 醤油、みりん風 塩	518kcal 20.6g 17.3g
6	火	ごはん 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ ジャムサンド	鶏肉	人参、胡瓜、コーン 白菜、人参 イチゴジャム	精白米 小麦粉、白絞油 じゃが芋、砂糖 食パン	塩 マヨドレ、酢 コンソメ、塩	581kcal 17.0g 19.2g
7	水	ごはん 白身魚のカレームニエル コールスロー 味噌汁 ゼリー 大学芋	メルルーサ ささみ 味噌、豆腐	キャベツ、人参 ほうれん草	精白米 薄力粉、サラダ油 サラダ油 さつま芋、砂糖、白絞油	カレー粉、塩 マヨドレ、酢、塩 ゼリーの素 醤油、みりん風	547kcal 19.7g 14.1g
8	木	肉うどん 厚揚げの味噌炒め りんご 鮭おにぎり	牛肉 厚揚げ、味噌 鮭、胡麻	玉葱、ほうれん草 キャベツ、ピーマン りんご	麺 サラダ油、砂糖 精白米	醤油、みりん風、塩 みりん風、料理酒	533kcal 21.2g 13.6g
9	金	ごはん 松風焼き ツナサラダ 味噌汁 マカロニあべかわ	豚ミンチ、味噌、胡麻 ツナ 味噌 きな粉	玉葱、白ネギ キャベツ 小松菜	精白米 パン粉、サラダ油、砂糖 砂糖、サラダ油 麩、里芋 マカロニ、砂糖	酢、醤油 塩	574kcal 24.9g 19.1g
10	土	ごはん 肉豆腐 切り干し大根の炒め煮 味噌汁 グレープゼリー、おかき	豆腐、牛肉 揚げ 味噌	玉葱、人参、ピーマン 切干大根、人参 ワカメ	精白米 麩麩、麩、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖 黒芋	醤油、みりん風 醤油 ゼリーの素	606kcal 20.5g 24.7g
12	月	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜の和え物 味噌汁 人参ケーキ	鯖 ささみ 味噌、豆腐 豆乳	生姜 白菜、コーン 青梗菜 人参	精白米 片栗粉、白絞油 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風	555kcal 19.6g 13.9g
13	火	ピラフ 鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ りんご チヂミ	鶏肉、豆乳	玉葱、ミックスベジタブル 玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー 白菜、人参 りんご コーン、ほうれん草、もやし	精白米、サラダ油 サラダ油 じゃが芋 薄力粉、片栗粉、ごま油	コンソメ、塩 コンソメ、ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰの素 コンソメ、塩 醤油、中華味	542kcal 19.6g 13.9g
14	水	ごはん 豚肉の香り焼き 春雨サラダ 味噌汁 ゼザミケーキ	豚肉、胡麻 玉子、春雨 味噌 胡麻、豆乳	玉葱、ピーマン、大葉、生姜 胡瓜、人参 玉葱、ワカメ	精白米 サラダ油 砂糖 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	醤油、みりん風 酢、醤油	656kcal 21.0g 24.7g
15	木	焼きそば しろなの和え物 中華スープ バナナ 五平餅	豚肉 ツナ 味噌、胡麻	キャベツ、もやし、玉葱 しろな エノキ、ワカメ バナナ	麺、サラダ油 精白米	ソース、塩 醤油、みりん風 中華味、塩 醤油、みりん風	683kcal 20.4g 22.5g
16	金	パン ビーフシチュー 南瓜サラダ 苺 だぬきおにぎり	牛肉	人参、玉葱 胡瓜 イチゴ 大根の葉	パン じゃが芋、サラダ油 カボチャ 天かす	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩 醤油、塩	646kcal 20.9g 20.0g
17	土	ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 味噌汁 マスカットゼリー、せんべい	豚肉 揚げ、グリンピース 味噌	玉葱、人参 ひじき、人参 エノキ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 麩	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素	514kcal 20.3g 10.4g
19	月	ごはん 赤魚の治部煮 キャベツのマヨ和え 味噌汁 豆腐ドーナツ	赤魚 味噌、豆腐 豆腐	生姜 キャベツ、人参、コーン 小松菜	精白米 片栗粉 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、白絞油	醤油、みりん風 マヨドレ、塩	556kcal 19.8g 16.1g
20	火	チキンカレー カラフルサラダ 桃のケーキ スイートポテト	鶏肉 豆乳	玉葱、人参、生姜 ブロッコリー、人参、パプリカ 黄桃	精白米、じゃが芋、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 さつま芋、砂糖、サラダ油	カレールー ドレッシング	665kcal 18.3g 20.0g
21	水	豚丼 胡瓜サラダ 味噌汁 りんご 南瓜ケーキ	豚肉 ささみ、胡麻 味噌 豆乳	玉葱、ネギ、生姜 胡瓜 ワカメ りんご	精白米、砂糖 麩 カボチャ、薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、醤油	563kcal 25.2g 13.8g
22	木	ごはん 星のハンバーグ（盛え：ブロッコリー） スパゲティサラダ コンソメスープ チョコムース（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ） フルーツサンド	ささみ 豆乳クリーム	ブロッコリー ミックスベジタブル ほうれん草、玉葱 黄桃	精白米 サラダ油 麺 さつま芋 食パン	ハンバーグ、ソース、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩 チョコムース（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	685kcal 18.9g 21.5g
23	金	ちゃんぽん 南瓜のそぼろ煮 フルーツポンチ かやくおにぎり	豚肉 豚ミンチ 豚ミンチ	キャベツ、もやし、筍、人参、にら みかん、パイン、黄桃 エノキ、人参、いんげん	麺、ごま油 南瓜、砂糖 精白米	中華味、塩、醤油 しょうゆ、みりん風 醤油、みりん風	614kcal 29.4g 11.3g
24	土	チャーハン 厚揚げの野菜炒め 味噌汁 雀ゼリー、おかき	鶏ミンチ 厚揚げ 味噌、揚げ	玉葱、人参、ネギ キャベツ、玉葱 大根、青梗菜	精白米、サラダ油 サラダ油	塩、醤油、中華味 塩、醤油 ゼリーの素	556kcal 18.2g 22.3g
26	月	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 マーブルケーキ	玉子、ベーコン ささみ 豆乳	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 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	コンソメ、塩、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩	551kcal 18.6g 15.5g
27	火	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ コーンスープ みたらし風いももち	鮭 ささみ	ミックスベジタブル コーン、玉葱、パセリ	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 マカロニ じゃが芋、片栗粉、サラダ油、砂糖	塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩 醤油、みりん風	592kcal 21.1g 13.9g
28	水	けんちんうどん ジャーマンポテト フルーツヨーグルト ごまおにぎり	豆腐、揚げ ベーコン ヨーグルト 胡麻	大根、人参、青ネギ、牛蒡 玉葱 みかん、黄桃	麺、里芋、サラダ油 じゃが芋、サラダ油 精白米	醤油、みりん風、塩 コンソメ、塩 塩	567kcal 16.8g 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。
★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。