



2022年度 1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 | 577kcal | 20.1g | 16.4g | 2.2g |

| 日  | 曜日 | 献立名  | 材料                                |  |   |  | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質        |
|----|----|--|-----------------------------------|--|---|--|---------------------------|
|    |    |  | 赤く 血や肉になるもの                       | 緑く からだの調子を整えるもの                                  | 黄く 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・葉類・果物類                                       | 穀類・油脂類・砂糖類・芋類                                       |  |                           |
| 4  | 水  | ごはん<br>唐揚げ<br>南瓜サラダ<br>味噌汁<br>マカロニあべかわ                   | 鶏肉<br>グリーンピース<br>味噌、揚げ            | 生姜<br>しろな  | 精白米<br>片栗粉、白絞油<br>南瓜                                | 醤油、みりん風<br>マヨドレ、塩                              | 522kcal<br>20.5g<br>16.1g |
| 5  | 木  | 鶏とほろろ<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>レーズンケーキ                          | 鶏ミンチ<br>揚げ<br>味噌、豆腐               | インゲン、生姜<br>ひじき、人参                                | マカロニ、砂糖<br>精白米、サラダ油、砂糖<br>サラダ油、砂糖                   | 醤油、みりん風<br>醤油、みりん風                             | 611kcal<br>25.3g<br>19.8g |
| 6  | 金  | わかめうどん<br>ほうれん草の和え物<br>いちごゼリー<br>かやくおにぎり                 | 揚げ<br>ツナ                          | レーズン<br>わかめ<br>ほうれん草、人参、コーン                      | 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<br>ドレッシング<br>ゼリーの素                   | 568kcal<br>19.5g<br>14.0g |
| 7  | 土  | ごはん<br>鶏とじゃが芋の煮物<br>青梗菜の和え物<br>味噌汁<br>オレシジゼリー、おかき        | 鶏肉<br>味噌、揚げ                       | 大根、人参<br>青梗菜、人参<br>キャベツ                          | 精白米<br>じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉                             | 醤油、みりん風、塩<br>醤油、みりん風                           | 496kcal<br>20.0g<br>10.5g |
| 10 | 火  | ごはん<br>豆腐のクチャップ炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ドーナツ              | 豆腐、鶏ミンチ<br>味噌<br>豆乳               | しろな、玉葱、生姜<br>ミックスベジタブル<br>エノキ                    | 精白米<br>サラダ油、砂糖<br>マカロニ<br>糖<br>薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 | ケチャップ、塩、醤油<br>マヨドレ、塩                           | 632kcal<br>23.9g<br>19.1g |
| 11 | 水  | ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ<br>ココアケーキ         | メルルーサ<br>ささみ<br>豆乳                | パセリ<br>キャベツ<br>ほうれん草                             | 精白米<br>薄力粉<br>南瓜<br>薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油           | マヨドレ、塩<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩<br>ココア              | 542kcal<br>19.1g<br>14.9g |
| 12 | 木  | ごはん<br>松風焼き<br>ナムル<br>味噌汁<br>フルーツサンド                     | 豚ミンチ、味噌、胡麻<br>味噌<br>味噌汁<br>当乳クリーム | 白ネギ、玉葱<br>大根、胡瓜、人参<br>しめじ、白菜、もやし<br>黄芽菜          | 精白米<br>パン粉、サラダ油、砂糖<br>ごま油、砂糖                        | 酢、醤油、塩   | 578kcal<br>22.1g<br>16.3g |
| 13 | 金  | ごはん<br>ちゃんぽん<br>カブのそぼろあんかけ<br>フルーツヨーグルト<br>おかきおにぎり       | 豚肉<br>鶏ミンチ、グリーンピース<br>ヨーグルト<br>醤油 | 豚、キャベツ、もやし、にら、人参<br>カブ<br>パイン、みかん                | 醤油<br>精白米<br>精白米、サラダ油、砂糖                            | 中華味、塩、醤油<br>醤油、みりん風                            | 496kcal<br>22.3g 5.8g     |
| 14 | 土  | チャーハン<br>ほうれん草の和え物<br>中華スープ<br>オレシジ<br>マスカットゼリー、せんべい     | 合挽ミンチ<br>豆腐                       | 青ネギ、玉葱<br>ほうれん草、人参、コーン<br>しろな、人参<br>オレシジ         | 精白米、サラダ油、砂糖   | 醤油、みりん風、塩<br>中華味、塩                             | 486kcal<br>19.1g<br>16.3g |
| 16 | 月  | ごはん<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>大学芋                     | 豚肉<br>豆腐<br>胡麻                    | キャベツ、人参、ピーマン<br>ミックスベジタブル<br>しろな                 | 精白米<br>サラダ油、片栗粉<br>じゃが芋                             | 醤油、塩、みりん風<br>マヨドレ、塩<br>醤油、塩<br>醤油、みりん風         | 575kcal<br>19.1g<br>16.3g |
| 17 | 火  | ホークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>おろし生豆腐ケーキ<br>フルーツサンド              | 豚肉<br>ささみ<br>豆腐                   | 玉葱、人参、生姜<br>ブロッコリー、コーン<br>鷹豆                     | 精白米、サラダ油<br>薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油                   | カレー<br>ドレッシング                                  | 757kcal<br>27.6g<br>18.1g |
| 18 | 水  | ごはん<br>唐揚げ<br>味噌汁<br>お好み焼き                               | 鶏肉<br>春雨                          | 生姜<br>胡瓜、人参<br>ほうれん草、冬瓜<br>キャベツ、青のり              | 精白米<br>片栗粉、白絞油<br>ごま油、砂糖                            | 醤油、みりん風<br>酢、塩                                 | 501kcal<br>19.2g<br>17.1g |
| 19 | 木  | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁<br>バナナ<br>フレシトトースト | 豚、味噌<br>豆腐                        | キャベツ、椎茸、しめじ、玉葱<br>ミックスベジタブル                      | 精白米<br>サラダ油、砂糖<br>糖                                 | マヨドレ、塩<br>醤油、みりん風<br>マヨドレ、塩<br>醤油、塩            | 657kcal<br>23.8g<br>17.9g |
| 20 | 金  | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ<br>フライドポテト           | 合挽ミンチ、豆乳                          | 玉葱、ミックスベジタブル<br>キャベツ、コーン<br>人参、ほうれん草<br>青のり      | 精白米<br>サラダ油、パン粉                                     | 塩、ウスターソース、ケチャップ<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩            | 544kcal<br>19.5g<br>18.9g |
| 21 | 土  | 肉うどん<br>さつまいもの天ぷら<br>りんごゼリー、おかき                          | 牛肉                                | 人参、玉葱、ほうれん草<br>りんご                               | じゃが芋、白絞油<br>塩<br>さつまいも、白絞油、薄力粉                      | 醤油、みりん風、塩<br>塩                                 | 548kcal<br>15.7g<br>24.6g |
| 23 | 月  | 豚丼<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>梅干し                                 | 豚肉<br>揚げ、大豆、グリーンピース<br>豆腐、味噌      | 玉葱、生姜<br>ひじき、人参<br>白菜、エノキ                        | 精白米、砂糖<br>サラダ油、砂糖                                   | 醤油、みりん風<br>醤油、みりん風                             | 673kcal<br>26.9g<br>24.5g |
| 24 | 火  | けんちんうどん<br>白菜の和え物<br>バナナ<br>玉豆腐                          | 揚げ、豆腐<br>ツナ                       | 大根、人参、青ネギ、牛蒡<br>白菜、人参<br>バナナ                     | 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油<br>糖、里芋                    | 醤油、みりん風、塩<br>醤油、みりん風                           | 591kcal<br>18.6g<br>14.8g |
| 25 | 水  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>キャベツの和え物<br>味噌汁<br>チヂミ                    | 豆腐、豚ミンチ、味噌<br>味噌                  | 玉葱、青ネギ、生姜<br>キャベツ、人参、コーン<br>エノキ、小松菜<br>コーン、ほうれん草 | 精白米、片栗粉、砂糖、サラダ油<br>精白米<br>ごま油、砂糖、片栗粉                | 醤油、みりん風<br>中華味、醤油、みりん風                         | 529kcal<br>21.6g<br>15.5g |
| 26 | 木  | ピラフ<br>鶏のクリーム煮<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>いもち                  | 鶏肉、豆乳                             | 玉葱、ミックスベジタブル<br>コーン、玉葱<br>人参、ほうれん草               | 精白米、サラダ油<br>精白米                                     | コンソメ、塩<br>シチューの素<br>コンソメ、塩<br>ゼリーの素<br>醤油、みりん風 | 517kcal<br>17.4g 9.9g     |
| 27 | 金  | パン<br>ビーフシチュー<br>さつまいもサラダ<br>いちご<br>焼きおにぎり               | 牛肉                                | 玉葱、人参<br>胡瓜<br>いちご                               | じゃが芋、片栗粉、サラダ油<br>パン<br>じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉<br>さつまいも    | ビーフシチューの素<br>マヨドレ、塩<br>醤油、みりん風                 | 678kcal<br>21.3g<br>20.7g |
| 28 | 土  | ごはん<br>メンチカツ<br>胡麻酢和え<br>味噌汁<br>せんべい、ぜんべい                | 合挽ミンチ<br>胡麻<br>味噌、豆腐              | 玉葱、人参<br>切干大根、青梗菜、人参<br>キャベツ                     | 精白米、サラダ油<br>精白米<br>パン粉、薄力粉、白絞油<br>砂糖<br>さつまいも       | ウスターソース<br>醤油、酢<br>ゼリーの素                       | 587kcal<br>22.0g<br>15.9g |
| 30 | 月  | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>しろなの和え物<br>味噌汁<br>ほうれん草ケーキ<br>ナポリタン      | 鶏<br>ささみ<br>味噌汁<br>豆腐             | しろな、人参<br>白菜                                     | 精白米<br>サラダ油<br>糖<br>薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油           | 塩<br>醤油、みりん風                                   | 590kcal<br>22.0g<br>22.3g |
| 31 | 火  | ブロッコリーサラダ<br>豆乳スープ<br>オレシジ<br>胡麻おにぎり                     | 豆乳                                | ピーマン、玉葱<br>ブロッコリー、コーン<br>白菜<br>オレシジ              | 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油<br>じゃが芋                       | ケチャップ、コンソメ、塩<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩               | 588kcal<br>17.9g<br>13.5g |

★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。