



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