

# 2022年度 2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	580kcal	21.2g	16.4g	2.1g



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◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類			
1	水	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 スイートポテト	鶏肉 ささみ 豆乳	玉葱、人参、ブロッコリー ミックスベジタブル 青梗菜、玉葱	精白米 マカロニ さつまいも、サラダ油、砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ 塩、マヨドレ コンソメ、塩	528kcal 19.5g 11.6g	
2	木	ごはん 豚肉のカレー炒め 五目豆 味噌汁 パンパナ	豚肉 大豆 揚げ、味噌 チーズ	キャベツ、人参、玉葱 椎茸、人参、大根 小松菜 ピーマン、玉葱、コーン	精白米 サラダ油 鶏卵、砂糖	塩、醤油、カレー粉、みりん風 醤油、料理酒、みりん風	545kcal 28.5g 12.0g	
3	金	ごはん 牛丼 白菜の和え物 具だくさん味噌汁 焼きまんじゅう チヂミ	牛肉 ツナ 豆腐、味噌 豆乳	玉葱、生姜 白菜、コーン 大根、人参 もやし、コーン、ほうれん草	煮パン 精白米、砂糖 鶏卵、里芋 さつまいも、薄力粉、砂糖 薄力粉、片栗粉、ごま油	塩、みりん風、塩 醤油、みりん風	728kcal 29.2g 17.4g	
こぼし組：お別れ遠足								
4	土	豆腐のふわふわ丼 もやしサラダ 味噌汁 りんご せんべい、ももゼリー	豆腐、鶏ミンチ ささみ 味噌	玉葱、人参、いんげん もやし、胡瓜、人参 わかめ、玉葱 りんご	精白米、藍、サラダ油、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん風 酢、塩 ゼリー、お茶	498kcal 19.9g 12.6g	
6	月	ごはん 豚肉の塩麹炒め 胡瓜サラダ 味噌汁 じゃが芋のガレット風	豚肉 ツナ、胡麻 揚げ、味噌 ささみ	もやし、ピーマン 胡瓜、人参 わかめ	精白米 サラダ油、砂糖 藍 じゃが芋、オリーブ油	醤油、みりん風、塩麹 マヨドレ、醤油 塩、ケチャップ	551kcal 28.0g 21.8g	
7	火	焼きそば 大根ナムル 味噌汁 バナナ	豚肉 ささみ 豆腐、味噌	キャベツ、もやし、玉葱 大根、人参 しめじ、しろな パナップ	藍、サラダ油 ごま油、砂糖	ソース 酢、塩	629kcal 21.2g 18.7g	
8	水	ごはん 魚のマヨ焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁 マニッシュケーキ	たら 厚揚げ、味噌 豆腐 豆乳	玉葱、コーン、パセリ ピーマン、キャベツ	精白米 精白米 サラダ油 サラダ油、砂糖 藍 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	マヨドレ、塩 料理酒、みりん風、醤油 塩、醤油 プチジャム	573kcal 18.6g 20.3g	
9	木	パン シチュー さつまいもサラダ いちご 中華丼 春雨サラダ わかめスープ ぶどうゼリー フライドポテト	鶏肉、牛乳 豆腐、胡麻 豚肉 春巻、ささみ、玉子 ごま	人参、玉葱、ブロッコリー 胡瓜 藍 白菜、人参、菊、きぬさや、生姜 胡瓜 わかめ、玉葱	精白米 じゃが芋、サラダ油 さつまいも 精白米 ごま油、片栗粉 ごま油	シチューの素 マヨドレ、塩 醤油、みりん風 塩、醤油、中華味、みりん風 ゼリーの素	626kcal 19.5g 14.1g	
10	金	こぼし組：お別れ遠足 (予備日)						534kcal 20.9g 9.9g
13	月	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 カレーうどん コンソメスープ ハートのゼリー	鶏肉 ツナ 味噌 豆腐、味噌 豆乳	生姜 ミックスベジタブル ワカメ 豆腐 白菜 玉葱、人参 キャベツ、コーン 玉葱、青梗菜	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋 藍 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、料理酒 マヨドレ、塩 醤油、みりん風 塩、醤油、中華味、みりん風	608kcal 21.0g 20.5g	
14	火	ごはん カレーうどん コンソメスープ ハートのゼリー	豚肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、コーン 玉葱、青梗菜	精白米 精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖 じゃが芋	カレー粉、コンソメ、醤油、塩 醤油、酢 コンソメ、塩 ゼリー	554kcal 17.3g 16.9g	
15	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、豆腐 牛肉 豆腐、胡麻	大根、人参、牛蒡、ネギ りんご	精白米 里芋、藍、サラダ油 レンコン、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、料理酒、みりん風	568kcal 21.7g 15.4g	
16	木	ごはん ポークチャップ 大根サラダ わかめスープ マヨドレ こぼし組：お別れ遠足	豚肉 ツナ	玉葱、ピーマン、パセリ 大根、人参 小松菜、コーン、玉葱	精白米	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 ドレッシング 中華味、塩	567kcal 20.6g 13.3g	
17	金	ごはん 鯉のムニエル(魚え：ブロッコリー) 白菜の胡麻和え 味噌汁 バナナ ちんすこう	鮭 ささみ、胡麻 味噌	ブロッコリー 白菜、人参 しめじ、もやし バナナ	精白米 薄力粉、サラダ油 里芋	塩 醤油、みりん風	568kcal 21.0g 11.6g	
こぼし組：お別れ遠足								
18	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 マニッシュケーキ	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、片栗粉 鶏	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 醤油、中華味、みりん風 ゼリーの素	577kcal 20.1g 22.7g	
20	月	ごはん 野菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 小豆ケーキ	牛肉、味噌 ささみ	玉葱、キャベツ、人参 ブロッコリー、コーン しろな、玉葱	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 藍 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	料理酒、醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	576kcal 18.4g 16.5g	
21	火	キーマカレー風 キャベツサラダ ココアケーキ ジャムサンド	豚肉 ツナ 豆乳	人参、玉葱、生姜 キャベツ、コーン	じゃが芋、南瓜、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 煮パン	カレールー ドレッシング ブルーベリージャム	765kcal 21.4g 22.5g	
22	水	かやくごはん 魚のたぶら 味噌汁 バナナ 大寄せ	揚げ ホクホク 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 さつまいも、白絞油、砂糖	醤油、みりん風、塩、料理酒 塩、料理酒	608kcal 19.1g 25.1g	
24	金	ミートパスタ 南瓜サラダ コンソメスープ わかめおにぎり	豚肉 ツナ	人参、玉葱、ピーマン レズン 玉葱、小松菜 わかめ	鶏、サラダ油 南瓜 精白米	コンソメ、塩、ケチャップ、ウスターソース マヨドレ、塩 コンソメ、塩	593kcal 19.7g 14.7g	
25	土	ごはん 豚肉のサラダ すまし汁 マニッシュケーキ	豚肉、厚揚げ、味噌 豆腐	キャベツ 大根、人参 ネギ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 鶏	醤油、みりん風、塩 ドレッシング 塩、醤油 ゼリーの素	482kcal 19.7g 14.8g	
27	月	ごはん 鶏のパン粉焼き 焼きビーフン 中華スープ 南瓜ケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐	パセリ 人参、青梗菜 玉葱、小松菜、コーン	精白米 パン粉、オリーブ油 ビーフン、ごま油 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩、中華味、醤油 中華味、塩	585kcal 20.8g 18.2g	
28	火	ちゃんぽん しろな和え物 りんご おかかおにぎり	豚肉	菊、キャベツ、もやし、にら、人参 しろな、コーン りんご	鶏、ごま油 精白米	中華味、塩、醤油 醤油、みりん風	496kcal 21.0g 10.6g	

★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。