



2022年度 3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	597kcal	20.9g	16.8g	2.6g

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◇ からだの骨を強えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・果物類	穀類・油類類・砂糖類・芋類		
1	水	ごはん 赤魚のゆめ煮 春雨サラダ すまし汁 バナナ 大福草	赤魚 春雨 豆腐	生薑 胡瓜、人参 大根、ほうれん草 バナナ	精白米 片栗粉、砂糖	醤油、みりん風 調味料、塩	550Kcal 15.7g 10.2g
2	木	牛乳の野菜炒め キャベツのおかか和え 味噌汁 チキン ちりしり唐揚げ 鶏肉 すまし汁 ジャムケーキ	牛肉 豚肉 味噌	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、コーン しらす	精白米 サラダ油	塩、醤油、みりん風 調味料、みりん	522Kcal 21.4g 14.6g
3	金	ちりしり唐揚げ 鶏肉 すまし汁 ジャムケーキ	鶏肉 鶏肉	ほうれん草、もやし、ゴボウ 玉葱、人参、きぬさや、コーン 玉葱、人参	小麦粉、片栗粉、片栗粉 精白米、砂糖 じゃが芋、サラダ油、砂糖 醤油、塩	塩、中華調味料 塩、醤油、みりん風、酢、だし 醤油、みりん風、料理酒 醤油、塩 イチゴジャム	574Kcal 19.7g 11.6g
4	土	ごはん ハンバーグ(醬・ブロックリー) マカロニサラダ コンソメスープ オレンドレッシング	合挽ミンチ、豆乳	玉葱、人参、ブロックリー 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、かつお、かつお 塩、マヨドレ コンソメ、塩 オレンドレッシング	592Kcal 20.1g 18.1g
5	月	ごはん 豚肉の野菜炒め 厚揚げの味噌炒め 中華スープ ココアケーキ	豚肉 厚揚げ、味噌	ピーマン、玉葱 キャベツ ワカメ、玉葱	精白米 サラダ油 サラダ油、砂糖	塩、醤油、塩、みりん風 料理酒 塩、中華調味料 ココアパウダー	675Kcal 21.9g 26.4g
6	火	チキンカレー スライスサラダ 白米 スイートポテト	鶏肉 豆腐 豆腐	玉葱、人参、生薑 ミックスベジタブル 白飯	精白米 サラダ油、じゃが芋 精白米、砂糖、サラダ油	カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
7	水	肉うどん マゼドアンサラダ りんご ゆめおにぎり	牛肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	醤油 じゃが芋、砂糖	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、塩、酢	561Kcal 19.6g 16.6g
8	木	ごはん 白身魚のカレムニエル コールスロー 味噌汁 ゼリー ジャムケーキ	たら 豆腐、味噌	キャベツ、人参、コーン 椎茸、ほうれん草	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖	カレー粉、酢、塩 ゼリーの素	537Kcal 19.2g 10.8g
9	金	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 コンソメスープ バナナ おにぎり ちりしり唐揚げ	鶏肉	玉葱、ミックスベジタブル 玉葱、ブロックリー 白飯 バナナ	精白米、サラダ油、じゃが芋 サラダ油、砂糖 薄皮 じゃが芋、片栗粉、サラダ油、砂糖	塩、コンソメ かつお、かつお、コンソメ、塩 コンソメ、塩 醤油、ちりしり	513Kcal 16.9g 10.1g
10	土	ごはん 肉味噌 切干大根の炒め煮 味噌汁 ブルーベリー、おがき	豆腐、牛肉 鶏肉 味噌	玉葱、人参 切干大根、人参 ワカメ	精白米 片栗粉、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖 醤油	醤油、みりん風、料理酒、塩 醤油、みりん風 ゼリーの素	544Kcal 21.2g 15.8g
11	月	ごはん 鶏の田揚げ 白菜の和え物 味噌汁 人参ケーキ	鶏 ささみ 豆腐、味噌	生薑 白菜 小松菜	精白米 片栗粉、白飯油	醤油、料理酒 醤油、みりん風 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	571Kcal 19.9g 17.9g
12	火	ごはん ビーフシチュー スライスサラダ フルーツポンチ お豆腐 キャベツサラダ 味噌汁 バナナ 豆腐ドーナツ	牛肉	人参、玉葱、ほうれん草 ミックスベジタブル いちご、パイナップル、メロン	じゃが芋、サラダ油 醤油 精白米、砂糖、サラダ油 精白米、砂糖 醤油、ベーキングパウダー、砂糖、白飯油	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩 醤油、みりん風 醤油、みりん風 マヨドレ、塩	698Kcal 20.4g 19.0g
13	水	ごはん 魚のコンソメスープ ほうれん草のドレッシング コンソメスープ ジャムケーキ	ささみ	ピーマン、玉葱 ほうれん草、人参 白飯、人参	精白米 サラダ油	塩、コンソメ、かつお ドレッシング コンソメ、塩	552Kcal 18.9g 16.9g
14	木	精進そば しらすの和え物 中華スープ りんご ゆめおにぎり	豚肉 ツナ	もやし、キャベツ しらす、人参、コーン エノキ、ワカメ、玉葱 りんご	醤油、サラダ油	ソース 醤油、みりん風 中華調味料、塩	661Kcal 21.5g 25.5g
15	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ジャムケーキ	豚肉 鶏肉 味噌	玉葱、人参 ひじき、人参 鷹豆	醤油、みりん風 じゃが芋、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 醤油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素	506Kcal 19.5g 10.4g
16	土	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロックリーサラダ マカロニ マカロニ	鶏肉 ツナ	ブロックリー、人参 コーン、玉葱、パセリ	精白米 白飯油、薄力粉	醤油、みりん風 ドレッシング コンソメ、塩	549Kcal 21.6g 14.7g
17	日	ごはん 魚のコンソメスープ ほうれん草のドレッシング コンソメスープ ジャムケーキ	ホキ 鶏ミンチ 豆腐、味噌	コーン、パセリ しらす 人参、ひじき	精白米 薄力粉 薄皮、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖	塩、マヨドレ 醤油、みりん風 醤油、みりん風	685Kcal 27.4g 15.6g
18	月	ごはん ミートローフ(醬・ブロックリー) マカロニサラダ コンソメスープ フライドポテト	合挽ミンチ、豆乳	玉葱、人参、コーン、ブロックリー ミックスベジタブル ほうれん草	精白米、サラダ油 マカロニ さつまいも 片栗粉	塩、かつお、かつお マヨドレ、塩 コンソメ、塩	649Kcal 21.0g 23.3g
19	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の和え物 りんご マンデルケーキ	鶏肉 鶏肉 味噌	インゲン、玉葱、生薑 人参、玉葱 しらす りんご	精白米、砂糖 じゃが芋、砂糖 醤油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 カレー粉 塩	608Kcal 22.5g 15.4g
20	水	チャーハン 厚揚げの野菜炒め オレンドレッシング ジャムケーキ	鶏ミンチ 厚揚げ、味噌	玉葱、人参、ネギ キャベツ、玉葱 大根、青梗菜 オレンドレッシング	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 精白米、サラダ油 サラダ油	ブルーベリージャム 塩、醤油、中華調味料	553Kcal 16.2g 21.6g
21	木	ごはん 魚のコンソメスープ ほうれん草のドレッシング コンソメスープ ちんすこう	豚ミンチ、胡麻、味噌	白ネギ、玉葱 ミックスベジタブル 小松菜	精白米 パン粉、砂糖、サラダ油 じゃが芋	マヨドレ、塩	649Kcal 22.6g 17.9g
22	金	けんちんうどん キャベツのマヨ和え かやくおにぎり	豆腐、揚げ ささみ	大根、人参、ネギ、牛蒡 人参、玉葱、コーン バナナ	醤油、厚手	醤油、みりん風 マヨドレ、醤油	626Kcal 22.0g 17.8g
23	土	ごはん 鶏の唐揚げ ひじき お豆腐	鶏肉 鶏肉 味噌	生薑 ひじき、人参 小松菜、玉葱 キャベツ、じゃが芋	精白米 片栗粉 片栗粉、砂糖 醤油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 マヨドレ、ソース	594Kcal 25.1g 19.0g
24	日	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうろく すまし汁 ジャムケーキ	鶏肉 鶏肉	玉葱、ピーマン 胡瓜 鷹豆	精白米 サラダ油、砂糖 薄皮	かつお、かつお、料理酒 マヨドレ、塩 醤油、塩 イチゴジャム	526Kcal 20.1g 11.9g
25	月	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ ちんすこう	たら ささみ	ミックスベジタブル 白飯、人参	精白米 パン粉、白飯油、薄力粉 マカロニ 薄皮	塩、マヨドレ、塩 コンソメ、塩	623Kcal 19.5g 16.1g

*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。