



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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨を強えるもの 野菜類・海藻類・果物類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油類類・砂糖類・芋類	その他	
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	ごはん 牛肉の野菜炒め キャベツのおかか和え 味噌汁 チキン ちりしり馬 鶏肉が すまし汁 ジャムケーキ	牛肉 豚肉 鶏肉	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、コーン しらす ほうれん草、もやし、ゴキウ 人参、きぬさや、コーン 玉葱、人参 菜の花	精白米 サラダ油	醤油、みりん風 調味料、塩	522Kcal 21.4g 14.6g
3	金	ごはん ハンバーグ(鶏・ブロックリー) マカロニサラダ コンソメスープ オレシヨザリニ、煎餅	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	醤油、みりん風 調味料、塩、中濃味 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 豚肉の味噌炒め 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、中濃味 ココアパウダー	592Kcal 20.1g 18.1g
5	日	ごはん 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、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	塩、中濃味 カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
6	月	ごはん 肉うどん マゼドアンサラダ りんご ゆめおにぎり	牛肉 豚肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	精白米 じゃが芋、砂糖	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、塩、酢	561Kcal 19.6g 16.6g
7	火	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	タラ 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
8	水	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 ちりしり馬 すり餅：適量	鶏肉 豆腐	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、 ジャガイモ、 コンソメ、塩 コンソメ、塩	513Kcal 16.9g 10.1g
9	木	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 豚肉	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 煎餅	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
10	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 ちりしり馬 すり餅：適量	鶏肉 豆腐	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、 ジャガイモ、 コンソメ、塩 コンソメ、塩	513Kcal 16.9g 10.1g
11	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 豚肉	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 煎餅	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
12	日	ごはん 鶏肉の味噌炒め 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、中濃味 ココアパウダー	675Kcal 21.9g 26.4g
13	月	ごはん 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、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	塩、中濃味 カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
14	火	ごはん 肉うどん マゼドアンサラダ りんご ゆめおにぎり	牛肉 豚肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	精白米 じゃが芋、砂糖	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、塩、酢	561Kcal 19.6g 16.6g
15	水	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	タラ 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
16	木	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 ちりしり馬 すり餅：適量	鶏肉 豆腐	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、 ジャガイモ、 コンソメ、塩 コンソメ、塩	513Kcal 16.9g 10.1g
17	金	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 豚肉	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 煎餅	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
18	土	ごはん 鶏肉の味噌炒め 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、中濃味 ココアパウダー	675Kcal 21.9g 26.4g
19	日	ごはん 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、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	塩、中濃味 カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
20	月	ごはん 肉うどん マゼドアンサラダ りんご ゆめおにぎり	牛肉 豚肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	精白米 じゃが芋、砂糖	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、塩、酢	561Kcal 19.6g 16.6g
21	火	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	タラ 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
22	水	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 ちりしり馬 すり餅：適量	鶏肉 豆腐	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、 ジャガイモ、 コンソメ、塩 コンソメ、塩	513Kcal 16.9g 10.1g
23	木	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 豚肉	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 煎餅	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
24	金	ごはん 鶏肉の味噌炒め 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、中濃味 ココアパウダー	675Kcal 21.9g 26.4g
25	土	ごはん 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、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	塩、中濃味 カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
26	日	ごはん 肉うどん マゼドアンサラダ りんご ゆめおにぎり	牛肉 豚肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン りんご	精白米 じゃが芋、砂糖	醤油、塩、みりん風 マヨドレ、塩、酢	561Kcal 19.6g 16.6g
27	月	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	タラ 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
28	火	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 ちりしり馬 すり餅：適量	鶏肉 豆腐	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、 ジャガイモ、 コンソメ、塩 コンソメ、塩	513Kcal 16.9g 10.1g
29	水	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 豚肉	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 煎餅	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
30	木	ごはん 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、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	塩、中濃味 カレー粉 マヨドレ、塩	729Kcal 21.4g 23.0g
31	金	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 豚肉	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 煎餅	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

★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。