

2023年度 4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	572kcal	21.5g	15.4g	2.3g

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○ からだの骨子を整えるもの	黄○ かや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・雑穀類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	土	肉うどん 厚揚げの味噌炒め りんご 黄りんごゼリー、おかき	牛肉 厚揚げ、味噌	人参、玉葱、ほうれん草 キャベツ、玉葱 りんご	サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	467kcal 19.4g 18.5g
3	月	焼き鳥丼 さつま芋サラダ 味噌汁 ココアケーキ	鶏肉 ツナ 揚げ、味噌 豆腐	白菜、玉葱、椎茸 胡瓜 ワカメ	精白米、砂糖 さつま芋 黒芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 マヨドレ、塩 ココアパウダー	619kcal 22.2g 17.0g
4	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 海菜サラダ オムライス フルーツサンド	鮭、味噌 豆腐 豆腐クリーム	キャベツ、玉葱、しめじ、椎茸 ワカメ、大根、コーン	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	520kcal 22.1g 11.8g
5	水	ごはん 麻婆豆腐 白菜の和え物 中華スープ スイートポテト	豆腐、豚ミンチ、味噌 豆腐 豆腐	玉葱、ネギ、生姜 白菜、人参 エノキ、小松菜	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉	中華味、醤油 醤油、みりん風 中華味、塩	548kcal 19.1g 16.7g
6	木	ミートパスタ ポテトサラダ コンソメスープ いちごゼリー たまごにぎり	豚ミンチ 豚肉	人参、玉葱、ピーマン ミックスベジタブル 青梗菜、人参	塩、サラダ油 じゃが芋	ケチャップ、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩 ゼリーの素	616kcal 22.2g 14.3g
7	金	豚丼 キャベツサラダ 味噌汁 オレシヨ ナポリタン	豚肉 味噌	玉葱、ネギ、生姜 キャベツ、人参、コーン 青梗菜	精白米、砂糖 南瓜	醤油、みりん風 ドレッシング	522kcal 26.4g 8.0g
8	土	ごはん メンチカツ 胡麻和え 味噌汁 ゼリー、せんべい	合挽きミンチ 胡麻 豆腐、味噌	玉葱、人参 切干大根、青梗菜、人参 キャベツ	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油 砂糖	塩、ケチャップ 酢、醤油 ゼリーの素	587kcal 22.0g 15.9g
10	月	ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁 大学芋	豚肉 味噌 豆腐	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン 胡瓜、コーン しそ、しめじ	精白米 サラダ油、片栗粉 塩	醤油、みりん風 ドレッシング マヨドレ、塩	593kcal 19.8g 15.8g
11	火	カレーシロフ もやし炒め コンソメスープ ぶどうゼリー 揚げパン	豚ミンチ ささみ	人参、玉葱 もやし、胡瓜、人参 玉葱、青梗菜	精白米、サラダ油 さつま芋	コンソメ、醤油、カレー粉 ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素	583kcal 19.5g 15.8g
12	水	ごはん 豆腐のケチャップ炒め ツナサラダ 味噌汁 レーズンケーキ	豆腐、豚ミンチ ツナ 味噌 レーズン	玉葱、青梗菜、生姜 キャベツ、コーン エノキ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、サラダ油	醤油、塩、ケチャップ 酢、醤油	643kcal 26.8g 22.0g
13	木	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 茄子のトマト煮 豆腐スープ フルーツポンチ ドーナツ	たら ささみ 豆腐 豆腐	コーン、パセリ 茄子、玉葱、人参、トマト 玉葱、人参、ほうれん草 みかん、パイナップル、りんご	精白米 薄力粉 オリーブ油、片栗粉 じゃが芋	塩、マヨドレ ケチャップ、コンソメ、塩 コンソメ、塩	616kcal 21.9g 12.2g
14	金	ちゃんぽん 南瓜の煮物 りんご ゆかりおにぎり	豚肉 南瓜	葱、もやし、キャベツ、にら、人参 りんご	塩、ごま油 南瓜、砂糖	中華味、塩、醤油 醤油、みりん風	478kcal 19.6g 3.1g
15	土	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め じゃが芋のカレー煮 すまし汁 ぶどうゼリー、おかき	厚揚げ、豚肉、味噌 豆腐	玉葱、人参、キャベツ しそ、な	精白米 サラダ油、砂糖 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 塩、醤油、カレー粉 醤油、塩 ゼリーの素	511kcal 19.1g 12.8g
17	月	ごはん 厚揚げ 大根サラダ 味噌汁 オムライス	鶏肉 揚げ、豆腐、味噌 豆腐	大根、胡瓜、人参 小松菜 人参	精白米 片栗粉、白絞油	醤油、みりん風 ドレッシング	577kcal 21.5g 19.0g
18	火	ごはん 松風焼き ナムル 味噌汁 マカロニあべかわ	豚ミンチ、味噌、胡麻 胡麻 味噌 きな粉	玉葱、ネギ 大根、胡瓜、人参 しめじ、しそ、な	精白米 パン粉、サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油	酢、醤油、塩 塩	541kcal 22.9g 15.2g
19	水	パン ビーフシチュー マカロニサラダ いちご 焼きおにぎり	牛肉 ささみ	玉葱、人参 ミックスベジタブル いちご	精白米、サラダ油 じゃが芋、サラダ油 マカロニ	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩	659kcal 20.6g 19.2g
20	木	ごはん 五目うま煮 春雨サラダ 味噌汁 お好み焼き	鶏肉、高野豆腐 春雨 味噌 豚ミンチ、鰻節	人参、大根、椎茸 胡瓜、人参 ほうれん草、エノキ キャベツ、青のり	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	醤油、塩 酢、醤油、塩 マヨドレ、ソース	478kcal 21.2g 12.4g
21	金	わかめうどん ほうれん草の和え物 りんご 五平餅	揚げ ツナ	わかめ ほうれん草、人参、コーン りんご	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 ドレッシング	563kcal 20.0g 14.9g
22	土	チャーハン ひじき煮 味噌汁 オレシヨ マスカットゼリー、おかき	豚ミンチ 揚げ 豆腐、味噌	玉葱、ネギ ひじき、人参 しそ、な オレシヨ	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖	中華味、塩、醤油 醤油、みりん風	535kcal 18.7g 18.7g
24	月	牛丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご 南瓜ケーキ	牛肉 揚げ、味噌	玉葱、生姜 ほうれん草、人参、コーン 白菜、エノキ りんご	精白米、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	604kcal 22.6g 17.2g
25	火	ポークカレー ブロックカレー お誕生日ケーキ いちご	豚肉 ささみ 豆腐	人参、玉葱、生姜 ブロックカレー、コーン	精白米、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 じゃが芋、サラダ油、片栗粉	カレールー ドレッシング ココアパウダー 醤油、みりん風	709kcal 23.8g 19.3g
26	水	焼きそば 白菜の和え物 奥だくさん味噌汁 パン ゆかりおにぎり	豚肉 ツナ 豆腐、味噌	もやし、キャベツ 人参、白菜 小松菜、大根 パセリ	塩、サラダ油 黒芋、麩	醤油、みりん風 ソース、塩 醤油、みりん風	647kcal 29.9g 12.2g
27	木	ごはん ミートローフ 南瓜サラダ コンソメスープ フライドポテト	合挽きミンチ、豆腐	玉葱、人参、コーン 胡瓜 白菜、人参	精白米 パン粉、サラダ油 南瓜	塩、ケチャップ、ケチャップ マヨドレ、塩 コンソメ、塩	596kcal 19.4g 20.9g
28	金	ごはん 鮭の塩焼き 青梗菜の和え物 味噌汁 豆腐ドーナツ	鮭 ささみ 豆腐、味噌 豆腐	青梗菜、人参 白菜	精白米 サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	塩 醤油、みりん風 醤油、塩	504kcal 19.4g 17.1g

★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。
★白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。