

2023年度 5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	579kcal	21.5g	16.1g	2.0g



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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・果物類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	
1	月	ごはん 魚の天ぷら 大根サラダ 味噌汁 マーブルケーキ	ホキ 揚げ、豆腐、味噌	大根、胡瓜、人参 小松菜 いちごジャム	精白米 白絞油、小麦粉	塩 ドレッシング	555kcal 19.9g 17.7g
2	火	中華丼 もやしサラダ わかめスープ りんご 小豆ケーキ	豚肉 ささみ 胡麻	白菜、人参、筍、きぬさや、生姜 もやし、人参、胡瓜 わかめ、玉葱 りんご	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖	醤油、中華味、みりん風、塩 酢、塩 中華味、塩	563kcal 23.1g 12.0g
6	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 桃ゼリー、せんべい	豚肉 春雨 味噌	ピーマン、玉葱 人参、コーン しろな	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖 餅	醤油、みりん風、料理酒 醤油、酢 ゼリーの素	532kcal 17.7g 13.8g
8	月	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 桃のケーキ	鶏肉 豆乳	玉葱、ブロッコリー ミックスベジタブル しろな	精白米 砂糖 餅 じゃが芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	コンソメ、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	591kcal 22.9g 13.8g
9	火	カレーピラフ ツナサラダ コンソメスープ バナナ 豆乳みるくもち	鶏ミンチ ツナ	玉葱、人参 キャベツ、コーン 玉葱、青梗菜 バナナ	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖 さつま芋	コンソメ、醤油、カレー粉 酢、塩、醤油 コンソメ、塩	626kcal 24.8g 21.5g
10	水	焼きそば 大根ナムル 味噌汁 バナナ ゆかりおにぎり	豚肉 ささみ 豆腐、味噌	もやし、キャベツ、玉葱 大根、人参 しめじ、しろな バナナ	麺、サラダ油 砂糖、ごま油	ソース、塩 酢、塩	647kcal 21.5g 18.7g
11	木	ごはん 魚のマヨ焼き 厚揚げの炒め物 味噌汁 ぶどうゼリー ほうれん草ケーキ こひつじ組 親子ピクニック	たら 厚揚げ 揚げ、味噌 豆乳	玉葱、パセリ、コーン キャベツ、ピーマン 小松菜、人参 ほうれん草	精白米 サラダ油 サラダ油、砂糖	塩、マヨドレ 醤油、料理酒、みりん風 ゼリーの素	609kcal 18.4g 20.6g
12	金	パン シチュー きゅうりサラダ フルーツ盛り合わせ 五平餅	鶏肉、牛乳 ツナ、胡麻	人参、玉葱、ブロッコリー 胡瓜、人参 パイナップル、メロン、苺	パン じゃが芋、サラダ油	シチューの素 マヨドレ、醤油	654kcal 22.4g 18.5g
13	土	豆腐のふわふわ丼 マカロニサラダ 味噌汁 りんご マカロンゼリー、おかき	豆腐、鶏ミンチ 味噌	玉葱、人参、インゲン ミックスベジタブル もやし、ほうれん草 りんご	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 マカロニ	醤油、みりん風 醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 ゼリーの素	564kcal 19.0g 17.3g
15	月	ごはん 豚肉の塩焼炒め しろなの和え物 味噌汁 大学芋	豚肉 豆腐、味噌 胡麻	もやし、ピーマン しろな、コーン わかめ	精白米 サラダ油、砂糖 餅 さつま芋、白絞油、砂糖	塩麹、みりん風、醤油 醤油、みりん風 醤油、みりん風	569kcal 23.5g 18.2g
16	火	ごはん 牛肉のカレー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 マカロニあべかわ	牛肉 味噌、揚げ きな粉	キャベツ、人参、玉葱 胡瓜 わかめ	ごはん サラダ油 さつま芋 餅 マカロニ、砂糖	塩、醤油、みりん風、カレー粉 マヨドレ、塩	592kcal 23.5g 18.2g
17	水	親子丼 五目豆 すまし汁 ピーチゼリー ちんすこう	鶏肉、たまご 大豆 豆腐	白菜、玉葱、ネギ 椎茸、人参、大根 小松菜	精白米、砂糖 鶏、砂糖 薄力粉、砂糖、ラード	塩、醤油 料理酒、醤油 塩、醤油 ゼリーの素	601kcal 23.2g 13.7g
18	木	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	豚ミンチ	人参、玉葱、ピーマン レーズン 人参、白菜 わかめ	薄力粉、砂糖、ラード 麺、サラダ油 南瓜	塩、ウスターソース、ケチャップ マヨドレ、塩 コンソメ、塩	608kcal 19.9g 18.2g
19	金	ごはん 鮭のムニエル（添え：ブロッコリー） 白菜の胡麻和え 味噌汁 スイートポテト	鮭 胡麻、ささみ 味噌 豆乳	ブロッコリー 白菜、人参 しめじ、もやし	精白米 サラダ油、薄力粉 さつま芋、砂糖、サラダ油	塩、マヨドレ 醤油、みりん風	538kcal 19.2g 18.2g
20	土	ごはん 野菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 おかき、苺ゼリー	牛肉、味噌 ささみ	玉葱、人参、キャベツ ブロッコリー、コーン 小松菜、玉葱	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、醤油 醤油、塩 ゼリーの素	539kcal 18.7g 19.4g
22	月	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ すまし汁 ナポリタン	鶏肉 ささみ	生姜 ミックスベジタブル しろな ピーマン、玉葱	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋 餅 麺、サラダ油	料理酒、醤油 マヨドレ、塩 醤油、塩 塩、コンソメ、ケチャップ	578kcal 23.4g 15.1g
23	火	キーマカレー風 海藻サラダ 蕎麦ケーキ 豆乳ゼリー お誕生会	鶏ミンチ 豆乳	玉葱、人参、生姜 ワカメ、大根、きゅうり	精白米、サラダ油、じゃが芋、南瓜 砂糖、黒蜜	カレールー ドレッシング ケーキ アガー	651kcal 18.7g 17.0g
24	水	ちゃんぽん 白菜の和え物 りんご 鮭おにぎり	豚肉 ツナ 鮭、胡麻	筍、キャベツ、もやし、人参、ニラ 白菜、海苔 りんご	麺、ごま油 ごま油	中華味、塩、醤油 醤油、みりん風 塩	558kcal 23.7g 14.7g
25	木	かやくごはん 赤魚の治部煮 豚汁 バナナ ジャムサンド	揚げ 赤魚 豚肉、味噌 バナナ	しめじ、人参、牛蒡 生姜 人参、大根 バナナ	精白米 片栗粉 蒟蒻、里芋	醤油、料理酒、塩 醤油、みりん風	560kcal 25.6g 8.5g
26	金	ごはん ポークチャップ キャベツのサラダ すまし汁 いちもち こっさき組 親子ピクニック	豚肉 ツナ 豆腐 豆乳	玉葱、ピーマン、パセリ キャベツ、人参、玉葱 ネギ	精白米 サラダ油 餅 じゃが芋、片栗粉、サラダ油	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩 ドレッシング 醤油、塩 みりん風、醤油	529kcal 21.9g 15.4g
27	土	ごはん 回鍋肉 大根サラダ 中華スープ 青りんごゼリー、おかき	豚肉、厚揚げ、味噌 揚げ 豆腐	キャベツ 大根、人参 ワカメ、大根、きゅうり	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、甜面醬 ドレッシング 中華味、塩 ゼリーの素	512kcal 21.9g 15.4g
29	月	ごはん 鶏のパン粉焼き 春雨サラダ 中華スープ 南瓜のケーキ	鶏肉 春雨、たまご 豆乳	パセリ 人参 玉葱、小松菜、コーン	精白米 パン粉、オリーブ油 ごま油、砂糖	塩 醤油、酢 中華味、塩	553kcal 17.9g 14.4g
30	火	ごはん ミートローフ 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	人参、玉葱、コーン きゅうり 玉葱	精白米 パン粉、サラダ油 マカロニ じゃが芋 じゃが芋、白絞油	塩、ウスターソース、ケチャップ マヨドレ、塩 コンソメ、塩 塩	583kcal 19.9g 20.1g
31	水	けんちんうどん 牛肉のしぐれ煮 りんご おかおにぎり	豆腐、揚げ 牛肉 豚肉	大根、人参、ネギ、牛蒡 りんご	麺、里芋 蓮根、砂糖 精白米	醤油、みりん風、塩、料理酒 料理酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	584kcal 22.0g 15.4g

★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・たんぼ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。