



2023年度 8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	574kcal	20.3g	16.2g	1.9g

日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 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・葉類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	火	ごはん 赤魚の治部煮 もやしサラダ 味噌汁 マーブルケーキ	赤魚 ささみ 味噌 豆乳	生姜 もやし、胡瓜、人蔘 しめじ、もやし ブルーベリージャム	精白米 片栗粉 砂糖、サラダ油 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 酢、塩	567kcal 19.3g 14.7g
2	水	げんろんうどん 牛肉の味噌炒め りんご おかかおにぎり	揚げ 牛肉、味噌 鯉節、胡麻	大根、人蔘、ごぼう、ネギ ほうれん草、パプリカ りんご	鶏、里芋 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 料理酒、みりん風、醤油	564kcal 19.9g 13.9g
3	木	豚丼 キャベツサラダ 味噌汁 オレシジ 小豆ケーキ	豚肉 味噌 小豆、豆乳	玉葱、ネギ、生姜 キャベツ、人蔘、コーン 青梗菜 オレシジ	精白米、砂糖 南瓜	醤油、みりん風 ドレッシング	613kcal 20.9g 12.7g
4	金	ごはん 鶏のパン粉焼き 白菜のごま和え 具だくさん味噌汁 豆腐トースト	鶏肉 ごま 豆腐、豆乳	パセリ 白菜、きゅうり、人蔘 小松菜、しいたけ、大根	精白米 オリーブ油、パン粉 じゃが芋 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	塩 醤油、みりん風 塩、醤油	568kcal 20.1g 19.6g
5	土	ごはん ハンバーグ(豚え:ブロックリー) ほうれん草和え物 味噌汁 ぶどうゼリー、おかき	豚ミンチ、豆乳 鯉節 揚げ、味噌	人蔘、玉葱、ブロックリー ほうれん草、コーン キャベツ	精白米 パン粉、サラダ油 豚	塩、かつお、かつお、 醤油、みりん風	563kcal 19.3g 21.0g
7	月	インディアンスパグッティ 大根ナムル りんご ゆかりおにぎり	豚肉 ツナ 胡麻	人蔘、玉ねぎ、ピーマン 大根、人蔘 りんご	スパゲティ、サラダ油 砂糖	カレー粉 酢、塩	621kcal 18.4g 19.3g
8	火	ごはん 肉じゃが 青梗菜の和え物 味噌汁 人蔘ケーキ	牛肉、グリーンピース ささみ 味噌 豆乳	玉葱、人蔘 青梗菜、人蔘 オクラ、エノキ 人蔘	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風	612kcal 18.4g 15.5g
9	水	ごはん 豚肉の塩麩炒め 南瓜の煮物 コンソメスープ フルーツ入りゼリー	豚肉	もやし、ピーマン 玉葱、人蔘、青梗菜 パイナップル、みかん缶、リンゴ缶	精白米 サラダ油、砂糖 南瓜、砂糖	塩麩、醤油、みりん風 醤油、みりん風 塩、コンソメ ゼリーの素	576kcal 18.7g 22.2g
10	木	ごはん 魚のマヨ焼き 五目豆 味噌汁 スイートポテト	鮭 大豆 揚げ、味噌 豆乳	玉葱、コーン、パセリ 椎茸、人蔘、大根、インゲン キャベツ、しめじ	精白米 サラダ油 砂糖、砂糖	マヨドレ、塩 醤油、みりん風、料理酒	560kcal 19.7g 18.3g
12	土	豆腐のふわふわ丼 マカロニサラダ 味噌汁 バナナ 揚げゼリー、せんべい	豚ミンチ、豆腐 味噌	玉葱、人蔘、インゲン 人蔘、コーン、きゅうり わかめ、もやし、玉葱 バナナ	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 マカロニ	醤油、みりん風、料理酒、塩 マヨドレ、塩	547kcal 19.7g 18.0g
14	月	ごはん ミートローフ 南瓜サラダ コンソメスープ ほうれん草のケーキ	合挽ミンチ レーズン 白菜、人蔘、エノキ ほうれん草	玉葱、人蔘、コーン 玉葱、人蔘、エノキ ほうれん草	精白米 パン粉、サラダ油 南瓜 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、かつお、かつお、 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	573kcal 20.7g 10.3g
15	火	ごはん 煮し魚の野菜あん きんぴらごぼう 味噌汁 マドレーヌ風	鯉 牛肉、胡麻 味噌 豆乳	玉葱、小松菜、エノキ ごぼう、人蔘 しめじ、わかめ	精白米 砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖 豚 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	料理酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風	614kcal 18.1g 20.3g
16	水	冷やしうどん 豚肉と海苔の甘辛炒め バナナ だんごおにぎり	ささみ 豚肉 豚肉	胡瓜、トマト、ほうれん草 大根 バナナ 大根葉	鶏、里芋、ごま油、砂糖、醤油 精白米、天かす	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩	514kcal 19.9g 8.7g
17	木	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ すまし汁 揚げパン	豚肉 豆腐 きな粉	玉葱、ピーマン、パセリ、トマト缶 きゅうり、人蔘 ネギ	精白米 じゃが芋 豚 マヨドレ、砂糖	かつお、かつお、コンソメ、塩 塩、マヨドレ 醤油、塩	557kcal 19.8g 12.9g
18	金	カレーピラフ オクラのツナマヨ和え コンソメスープ フルーツポンチ 五目餅	豚ミンチ ツナ、胡麻 味噌、胡麻	玉葱、人蔘、インゲン オクラ、コーン 玉葱、青梗菜 みかん缶、リンゴ缶、梨缶	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖	醤油、塩、カレー粉、コンソメ 醤油、マヨドレ コンソメ、塩	621kcal 21.8g 16.2g
19	土	ごはん 鶏の天ぷら ほうれん草のごま和え 味噌汁 マスカットゼリー、おかき	鶏肉 胡麻 味噌	ほうれん草、人蔘、もやし エノキ、大根	精白米 精白米 さつま芋、薄力粉、塩 豚	塩 醤油、みりん風	576kcal 20.1g 22.7g
21	月	ミートパスタ 小松菜のサラダ コンソメスープ メロン わかめおにぎり	豚ミンチ ささみ	人蔘、玉葱、ピーマン 小松菜、人蔘 白菜 メロン わかめ	豚、サラダ油 さつま芋	塩、コンソメ、トマトチャップ、かつお、 ドレッシング コンソメ、塩	562kcal 19.2g 15.3g
22	火	ごはん 白身魚のムニエル ブロックリーサラダ 味噌汁 フライドポテト	鯉 揚げ、味噌汁	ブロックリー、コーン、パプリカ ほうれん草	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖 豚 じゃが芋、白絞油	かつお、 トマトチャップ、マヨドレ、酢、塩 塩	607kcal 18.9g 13.4g
23	水	ごはん 麻婆豆腐 胡麻酢和え 中華スープ マカロニおかわ	豆腐、豚ミンチ、味噌 胡麻 きなこ	椎茸、ネギ、生姜 切干大根、青梗菜、人蔘 しめじ、しらす、玉葱	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖 マカロニ、砂糖	塩、醤油、甜面醬 酢、醤油 中華味、塩 塩	536kcal 26.0g 16.8g
24	木	ごはん 牛肉のカレー炒め 白菜の和え物 味噌汁 揚げケーキ 揚げパン	牛肉 味噌、豆腐 豆乳	人蔘、玉葱、キャベツ 白菜、人蔘、きゅうり 小松菜、しいたけ 白揚げ	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 パン サラダ油	醤油、みりん風、塩、カレー粉 醤油、みりん風	529kcal 18.1g 9.2g
25	金	中華丼 春雨サラダ わかめスープ りんご ココアちゃんすこう	豚肉 ツナ、春雨 胡麻	白菜、人蔘、葱、きぬさや、生姜 人蔘、胡麻 わかめ、玉葱 りんご	精白米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油 薄力粉、サラダ油、砂糖	塩、醤油、中華味、みりん風 酢、塩、醤油 中華味、塩	515kcal 21.7g 9.9g
26	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 海菜サラダ コンソメスープ 青りんごゼリー、おかき	鶏肉 ささみ 豆腐	玉葱、人蔘、ブロックリー わかめ、大根、きゅうり 青梗菜、玉葱、人蔘	精白米	塩、コンソメ、トマトチャップ ドレッシング 塩、コンソメ ゼリーの素	548kcal 21.9g 20.4g
28	月	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツサラダ すまし汁 みたらし揚げもちもち	豚肉 ささみ 豆腐	ピーマン、玉葱 キャベツ、人蔘 小松菜、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 豚 じゃが芋、片栗粉、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング 塩、醤油	627kcal 24.9g 24.5g
29	火	かやくごはん 鶏の塩焼き 味噌汁 バナナ 南瓜のケーキ	揚げ 鶏 味噌、豆腐	しめじ、ごぼう、人蔘 ほうれん草、玉葱 バナナ	精白米 サラダ油 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩	576kcal 23.5g 14.8g
30	水	ごはん 鶏の竜田揚げ 大根の酢の物 中華スープ お好み焼き	鶏肉 豚ミンチ	生姜 大根、人蔘 小松菜、エノキ、玉葱 キャベツ、青のり	精白米 片栗粉、白絞油 砂糖 天かす、薄力粉、サラダ油	醤油、料理酒 砂糖、塩、酢 中華味、塩 マヨドレ、ソース	530kcal 48.7g 12.0g
31	木	ごはん チキンカレー カラフルサラダ ケーキ 大芋芋 お誕生会	鶏肉 胡麻	玉葱、人蔘、生姜 ブロックリー、人蔘、パプリカ	精白米 じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖 さつま芋、砂糖、白絞油	カレールー、コンソメ 酢、砂糖、塩 ケーキ 醤油、みりん風	652kcal 21.3g 19.5g

★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。