



2023年度 9月給食だより ひかりの子幼稚園

献立種類	3～4歳			
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均栄養素	568kcal	20.2g	16.2g	2.5g



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◇ からだの調子を整えるもの	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・葉類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	金	ナポリタン 南瓜サラダ コーンスープ バナナ 焼きおにぎり	ベーコン	ピーマン、玉葱 胡瓜 コーン、玉葱、パセリ バナナ	麺、サラダ油 南瓜、砂糖	塩、コンソメ、トマトソース 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	581kcal 16.6g 13.5g
2	土	ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 味噌汁 マスカットゼリー、ぼりんこ	豚肉 がんも、グリーンピース 味噌	玉葱、人参 ひじき、人参 エノキ	精白米、サラダ油 じゃが芋、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 鰹	醤油、みりん風 醤油、みりん風、料理酒 ゼリーの素	541kcal 20.0g 14.9g
4	月	ごはん 鶏の治部煮 青菜の和え物 味噌汁 桃のケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐、味噌 豆乳	生姜 青梗菜、人参 白菜 桃缶	精白米、砂糖 片栗粉、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風	573kcal 26.2g 14.2g
5	火	ごはん 豚肉の香り焼き 海藻サラダ すまし汁 大芋芋	豚肉、胡麻	玉葱、ピーマン、生姜、大葉 ワカメ、大根、人参 小松菜、人参	精白米 サラダ油	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩 醤油、みりん風	627kcal 17.8g 23.8g
6	水	肉うどん マゼドアンサラダ 柿 だんごおにぎり	牛肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン 柿 大根葉	麺 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ、酢	525kcal 16.1g 14.2g
7	木	ごはん 白身魚のムニエル キャベツサラダ 味噌汁 人参ケーキ	鯛 豆腐、味噌 豆乳	キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、椎茸 人参	精白米 薄力粉、サラダ油	塩 ドレッシング	513kcal 18.8g 13.6g
8	金	ピラフ 鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ バナナ 五平餅	鶏肉、豆乳	玉葱、人参、インゲン 玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー 白菜、人参 バナナ	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 サラダ油	塩、コンソメ コンソメ、クリームシチューの素 コンソメ、塩	617kcal 19.2g 12.2g
9	土	ごはん 肉豆腐 胡麻酢和え 味噌汁 びとろゼリー、おかき	牛肉、豆腐 胡麻 味噌	玉葱、人参 切干大根、青梗菜、人参 ワカメ	精白米 鶏籠、鰹、砂糖、片栗粉 砂糖 里芋	醤油、みりん風 酢、醤油 ゼリーの素	517kcal 14.8g 16.5g
11	月	ミートパスタ 白菜の和え物 コンソメスープ りんご おかがおにぎり	豚ミンチ	人参、玉葱、ピーマン 白菜、人参、コーン 青梗菜、人参 りんご	麺、サラダ油	ケチャップ、ケチャップ、塩 醤油、みりん風 コンソメ、塩	479kcal 18.9g 10.2g
12	火	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ入りゼリー ココアケーキ お誕生会	鶏肉 豆腐	人参、玉葱、生姜 ブロッコリー、パプリカ パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米、じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖	カレールー 酢、塩 ゼリーの素 ココア	653kcal 17.8g 15.5g
13	水	ごはん サバの味噌煮 キャベツのマヨ和え すまし汁 マカロニあべかわ	サバ、味噌 ささみ 豆腐 きな粉	生姜 キャベツ、人参、コーン しろな	精白米 砂糖	料理酒、みりん風 マヨドレ、醤油 醤油、塩	533kcal 20.8g 19.7g
14	木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のドレ和え コンソメスープ 豆腐ドーナツ	鶏肉 豆腐	玉葱、ブロッコリー ほうれん草、人参 白菜、人参	精白米 砂糖	コンソメ、ケチャップ、塩 ドレッシング コンソメ、塩	523kcal 23.0g 10.6g
15	金	豚丼 キャベツサラダ 味噌汁 梨 スイートポテト	豚肉 ツナ 味噌 豆乳	玉葱、ネギ、生姜、人参 キャベツ、コーン ワカメ、大根 梨	精白米、砂糖 鰹	塩、醤油、みりん風 マヨドレ、塩	576kcal 24.5g 13.1g
16	土	ごはん ハンバーグ(豚え:ブロッコリー) もやしサラダ コンソメスープ オレシジゼリー、せんべい	合挽ミンチ、豆乳	人参、玉葱、ブロッコリー もやし、人参、胡瓜 人参、玉葱、ほうれん草	精白米 パン粉、サラダ油 サラダ油、砂糖	塩、トマトソース、ケチャップ 酢、塩 塩、コンソメ ゼリーの素	543kcal 19.1g 16.3g
19	火	パン ビーフシチュー スパゲッティサラダ りんご レーズンケーキ	牛肉 ささみ 豆乳	人参、玉葱 人参、きゅうり りんご レーズン	パン じゃが芋、サラダ油 スパゲッティ	ビーフシチュー マヨドレ、塩	609kcal 20.0g 23.6g
20	水	ちゃんぽん 南瓜の煮物 響りんごゼリー わかめおにぎり	豚肉	筍、キャベツ、人参、もやし、ニラ わかめ	麺、ごま油 南瓜、砂糖、片栗粉	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風 ゼリーの素	441kcal 16.5g 20.6g
21	木	ごはん 松風焼き きゅうりのツナマヨ和え 味噌汁 ちんすこう	豚ミンチ、胡麻、味噌 ツナ、胡麻 味噌	玉葱、ネギ きゅうり、コーン、人参 小松菜、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、マヨドレ	675kcal 23.6g 34.3g
22	金	炒飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツポンチ フライドポテト	豚ミンチ ささみ 揚げ、味噌	玉葱、人参、ネギ ブロッコリー、カリフラワー 大根、青梗菜 みかん缶、蒸柿缶、パイン缶	精白米、サラダ油	塩、醤油、中華味 マヨドレ、醤油	578kcal 21.0g 23.6g
25	月	けんちんうどん 小松菜の磯和え オレシジ かやくおにぎり	揚げ、豆腐 ささみ	大根、人参、ネギ、しいたけ 小松菜、人参、海苔 オレシジ	麺、サラダ油、里芋	醤油、塩、みりん風 醤油、みりん風	576kcal 22.1g 13.0g
26	火	ごはん 豚肉の柳川風 大根サラダ 味噌汁 マニツルケーキ	豚肉、玉子 味噌 豆乳	牛蒡、玉葱、人参 大根、人参、ほうれん草 しろな	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、塩 ドレッシング	556kcal 21.8g 13.5g
27	水	ごはん 鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁 お好み焼き	鶏肉 ベーコン 味噌 豚ミンチ	生姜 玉葱 小松菜、人参 キャベツ、青さ	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋、サラダ油	料理酒、醤油 塩、コンソメ	629kcal 28.8g 25.0g
28	木	ごはん ポークチャップ さつま芋サラダ すまし汁 ほうれん草のケーキ	豚肉 揚げ 豆乳	玉葱、ピーマン 胡瓜、人参 青梗菜 ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 さつま芋	トマトソース、ケチャップ、塩、料理酒 マヨドレ、塩 塩、醤油	619kcal 23.8g 17.8g
29	金	ごはん 魚のフライ 春雨サラダ コンソメスープ 小豆ケーキ	鯛 春雨 小豆、豆乳	人参、きゅうり 白菜、人参	精白米 薄力粉、パン粉、白絞油 ごま油、砂糖 南瓜	塩 醤油、酢 コンソメ、塩	568kcal 15.8g 12.2g
30	土	ごはん 牛肉の野菜炒め キャベツのおかき 味噌汁 ゼリー、おかき	牛肉 豚節 味噌	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、コーン しろな	精白米 サラダ油	塩、醤油、みりん風 醤油、みりん風	486kcal 17.5g 13.7g

★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。