

2023年度 10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	573kcal	20.5g	16.0g	2.2g



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◇ 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・油類・砂糖類・芋類			
2	月	焼き鳥弁当 南瓜サラダ 味噌汁 りんご はんぶんケーキ	鶏肉 揚げ、味噌 豆乳	白菜、玉葱、椎茸、人参 胡瓜 ほうれん草 りんご 人参	精白米、砂糖 南瓜 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	醤油、みりん風、塩 マヨドレ、塩	546kcal 19.3g 10.1g	
3	火	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁 ドーナツ	牛肉 味噌 豆乳	玉葱、人参 大根、人参、きゅうり 小松菜、しめじ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖 糖 薄力粉、ベーキングパウダー、白砂糖、砂糖	醤油、みりん風、塩、料理酒 ドレッシング	578kcal 18.8g 13.5g	
4	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ はんぶんこ	豆腐、豚ミンチ、味噌 ささみ	玉葱、ネギ、生姜 もやし、きゅうり、人参 エノキ、小松菜	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 薄力粉、砂糖、ラード	中華味、醤油 酢 中華味、塩 醤油、みりん風	694kcal 23.6g 26.7g	
5	木	ごはん ビーフシチュー フロッキーサラダ 梨 焼きおにぎり	牛肉 ささみ 鮭節	玉葱、人参 フロッキー、コーン 梨	精白米、サラダ油 パン じゃが芋、サラダ油	ビーフシチューの素 ドレッシング 醤油、みりん風	642kcal 21.6g 18.2g	
6	金	ごはん 鶏の塩焼き 胡麻酢和え 味噌汁 マカロニあべかわ	鶏 胡麻 味噌 きな粉	切干大根、青梗菜、人参 ほうれん草	精白米 サラダ油 砂糖 南瓜 マカロニ、砂糖	塩 酢、醤油 塩	508kcal 16.6g 16.9g	
7	土	ごはん メンチカツ キャベツサラダ 味噌汁 青りんごゼリー、ばりんこ	合挽ミンチ 豆腐、味噌	玉葱、人参 キャベツ、人参、コーン 小松菜	精白米 パン粉、薄力粉、白砂糖	塩、マヨドレ、ウチノリス、ケチャップ ドレッシング ゼリーの素	624kcal 22.1g 22.2g	
10	火	カレーピラフ ポテトサラダ コンソメスープ オレング 五平餅	鶏ミンチ 味噌、胡麻	人参、玉葱 ミックスベジタブル 玉ねぎ、青梗菜 オレング	精白米、サラダ油 じゃが芋 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	コンソメ、醤油、カレー粉 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	626kcal 16.7g 15.3g	
11	水	ごはん 五目うま煮 白菜のおかか和え 味噌汁 豆乳あぶくもち	鶏肉、高野豆腐 鰹節、胡麻 味噌 豆乳、きなこ	人参、椎茸 人参 ほうれん草、エノキ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉、薄力粉、里芋 ごま油 砂糖、片栗粉	醤油、塩 醤油、みりん風	479kcal 21.9g 11.1g	
12	木	けんちんうどん 豚肉と筍の甘辛炒め ゆかりおにぎり	揚げ 豚肉	大根、人参、ごぼう、ネギ りんご	精白米 鶏、里芋 薄力粉、ごま油、砂糖、醤油	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	504kcal 19.7g 12.9g	
13	金	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 茄子のトマト煮 豆乳スープ フルーツ入りゼリー	たら ささみ 豆乳	コーン、パセリ 茄子、玉葱、人参、トマト缶 玉葱、人参、ほうれん草 パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米 精白米 薄力粉 オリーブ油、片栗粉 さつま芋	塩、マヨドレ ケチャップ、コンソメ、塩 コンソメ、塩 ゼリーの素	490kcal 18.1g 8.3g	
14	土	運動会						
16	月	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 臭たくさん野菜スープ マーブルケーキ	豚肉 豆乳	玉葱、ピーマン、パセリ きゅうり、人参 白菜、玉葱、しめじ、人参、大根 いちごジャム	精白米 サラダ油 マカロニ 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	ウチノリス、ケチャップ、コンソメ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	587kcal 22.8g 15.2g	
17	火	ミートパスタ マゼドアンサラダ コンソメ マスケットゼリー おかかおにぎり	豚ミンチ 鰹節、胡麻	人参、玉葱、ピーマン 人参、きゅうり クリームコーン缶、パセリ、玉ねぎ	鶏、サラダ油 じゃが芋、砂糖	塩、コンソメ、トクケチャップ、ウチノリス マヨドレ、酢 コンソメ、塩 ゼリーの素	619kcal 20.5g 20.3g	
18	水	ごはん 鶏の塩焼き 海苔サラダ 味噌汁 ほうれん草のケーキ	鶏肉 味噌 豆乳	生姜 ワカメ、大根、きゅうり エノキ、小松菜 ほうれん草	精白米 精白米 片栗粉、白砂糖 糖 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油 ドレッシング 醤油、みりん風	542kcal 22.7g 14.8g	
19	木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ スイーツポテト	豚肉、厚揚げ、味噌 春雨、たまご 胡麻 豆乳	キャベツ 人参、きゅうり わかめ、玉葱	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、甜面醬 醤油、酢 中華味、塩	594kcal 21.4g 17.3g	
20	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 桃のケーキ	鮭、味噌 揚げ 豆腐 豆乳	キャベツ、玉葱、しめじ、椎茸 ひじき、人参、グリーンピース 小松菜 白砂糖	精白米 サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 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 醤油、塩	544kcal 20.9g 13.5g	
21	土	チャーハン 小松菜ナムル 中華スープ オレング ぶどうゼリー、おかき	豚ミンチ 胡麻	玉葱、ネギ、人参 小松菜、もやし、人参 エノキ、玉ねぎ、青梗菜 オレング	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 中華味、塩 ゼリーの素	486kcal 14.7g 14.5g	
23	月	牛丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご 大葉 みかん狩り(運動会予備日)	牛肉 揚げ、味噌 胡麻	玉葱、生姜 ほうれん草、人参、コーン 白菜 りんご	精白米、砂糖 さつま芋、白砂糖、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 醤油、みりん風	620kcal 20.5g 16.9g	
24	火	カレーライス カラフルサラダ フルーツ入りゼリー ココアケーキ	豚肉 豆乳	玉葱、人参、生姜 フロッキー、人参、パプリカ パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米、じゃがいも、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	カレールー ドレッシング ゼリーの素 ココア	665kcal 17.7g 15.6g	
25	水	肉うどん 白菜の和え物 パン わかめおにぎり	牛肉 ツナ パン わかめ	ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜 パン わかめ	鶏 精白米	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 塩	553kcal 22.4g 13.1g	
26	木	ごはん ミートローフ きゅうりサラダ 豆乳スープ セザミケーキ	合挽ミンチ、豆乳 胡麻 豆乳 豆乳、ごま	玉葱、人参、コーン 人参、きゅうり、もやし 玉葱、ほうれん草、しめじ	精白米 パン粉、サラダ油 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	塩、ウチノリス、ケチャップ 醤油、マヨドレ コンソメ、塩	603kcal 26.8g 27.5g	
27	金	さつま芋ごはん たら西京焼き 青梗菜のドレ和え すまし汁 お好み焼き	ごま たら、味噌 ささみ 鮭ミンチ、鰹節	青梗菜、人参 白菜 キャベツ、青のり	精白米、さつま芋 砂糖 糖 薄力粉	料理酒、塩、醤油 みりん、料理酒、醤油 ドレッシング 醤油、塩 マヨドレ、ソース	444kcal 20.5g 18.2g	
28	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツのマヨサラダ 味噌汁 オレングゼリー、せんべい	豚肉 味噌	ピーマン、玉葱 キャベツ、人参、コーン しろな	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 糖	醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ ゼリーの素	560kcal 20.4g 18.2g	
30	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 フライドポテト	鶏肉 豆乳	玉葱、フロッキー きゅうり、人参 ほうれん草、人参	精白米 砂糖 鶏 じゃが芋、白砂糖	コンソメ、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩 塩	503kcal 21.2g 13.0g	
31	火	ごはん 鶏肉の塩焼き しろなの和え物 すまし汁 南瓜ケーキ	豚肉 豆腐 豆乳	人参、もやし しろな、コーン わかめ、ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、みりん風、醤油 醤油、みりん風 塩、醤油	541kcal 24.5g 13.3g	

★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みました方に提供します。
★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。