2023年度　12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	567kcal	19.6g	16.0g	2.4g

日	曜日	献立名	材料 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・藻類・果物類	黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	エネルギー 蛋白質 脂質
1	金	わかめうどん きんぴらごぼう オレンジ おかかおにぎり	揚げ 牛肉、胡麻 鰹節、胡麻	わかめ ごぼう、人参 オレンジ	麺 サラダ油、砂糖 精白米	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、みりん風	531kcal 14.2g 14.6g
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、ぱりんこ	豚肉 がんも、グリンピース 味噌	玉葱、人参 ひじき、人参 エノキ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 麩	醤油、みりん風 醤油、みりん風、料理酒 ゼリーの素	568kcal 20.7g 15.0g
4	月	ごはん 鶏肉の野菜煮 青梗菜の和え物 味噌汁 桃のケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐、味噌 豆乳	白菜、玉葱、椎茸、ネギ 青梗菜、人参 ワカメ 桃缶	精白米 砂糖、 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、塩 醤油、みりん風、めんつゆ	542kcal 22.8g 13.2g
5	火	ポークカレー カラフルサラダ マロンケーキ ちんすこう お誕生日会	豚肉	人参、玉葱、生姜 ブロッコリー、パプリカ	精白米、サラダ油、じゃが芋 薄力粉、砂糖、ラード	カレールー ドレッシング ケーキ	608kcal 17.9g 15.3g
6	水	ごはん サバの味噌煮 キャベツサラダ すまし汁 人参ケーキ	サバ、味噌 豆腐 豆乳	生姜 キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、椎茸 人参	精白米 砂糖 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 ドレッシング 醤油、塩	574kcal 18.1g 21.0g
7	木	ナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ りんご 焼きおにぎり	ベーコン 鰹節	ピーマン、玉葱 胡瓜 白菜、人参 りんご	麺、サラダ油 南瓜、砂糖 精白米、サラダ油	塩、コンソメ、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 塩、マヨドレ コンソメ、塩 醤油、みりん風	548kcal 18.1g 21.0g
8	金	ピラフ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ お好み焼き	鶏肉、豆乳 豚ミンチ	玉葱、人参、インゲン 玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー 小松菜、エノキ バナナ キャベツ、青さ	精白米、サラダ油 サラダ油 天かす、蒟蒻、薄力粉、サラダ油	塩、コンソメ コンソメ、クリームシチューの素 醤油、塩 お好みソース、マヨドレ	577kcal 21.5g 20.2g
9	土	ごはん 肉豆腐 胡麻酢和え 味噌汁 ぶどうゼリー、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 蒟蒻、麩、砂糖、片栗粉 砂糖 里芋	醤油、みりん風 酢、醤油 ゼリーの素	535kcal 15.5g 17.2g
11	月	肉うどん マセドアンサラダ オレンジ たぬきおにぎり	牛肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン オレンジ 大根葉	麺 じゃが芋、砂糖 精白米、天かす	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ、酢 醤油、塩	535kcal 16.7g 14.2g
12	火	ごはん 豚肉の柳川風 海藻サラダ 味噌汁 大学芋	豚肉、玉子 味噌 胡麻	牛蒡、玉葱、人参 ワカメ、大根、人参 小松菜	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 麩 さつま芋、白絞油、砂糖	醤油、みりん風、塩 ドレッシング 醤油、みりん風	570kca 20.1g 13.8g
13	水	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 １組クリスマス会	鱈 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 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩 醤油、酢 コンソメ、塩	569kcal 15.8g 12.2g
14	木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のドレ和え 豆乳スープ ドーナツ ２組クリスマス会	鶏肉 豆乳 豆腐	玉葱、ブロッコリー ほうれん草、人参 玉葱、人参、小松菜	精白米 砂糖 じゃが芋 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	コンソメ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩 ドレッシング コンソメ、塩 塩	576kcal 25.2g 12.0g
15	金	豚丼 キャベツのツナマヨサラダ 味噌汁 りんご セサミケーキ ３・４組クリスマス会	豚肉 ツナ 味噌 豆乳、ごま	玉葱、ネギ、生姜、人参 キャベツ、コーン ワカメ、大根 りんご	精白米、砂糖 麩 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	塩、醤油、みりん風 マヨドレ、塩	624kcal 26.1g 17.7g
16	土	ごはん ハンバーグ（添え：ブロッコリー） もやしサラダ コーンポタージュ オレンジゼリー、せんべい	合挽ミンチ、豆乳 豆乳	人参、玉葱、ブロッコリー もやし、人参、きゅうり パセリ	精白米 パン粉、サラダ油	塩、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ﾏﾖﾄﾞﾚ ドレッシング ポタージュの素 ゼリーの素	608kcal 20.9g 16.6g
18	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の胡麻和え すまし汁 五平餅	鮭、味噌 胡麻 豆腐 味噌、胡麻	キャベツ、玉葱、しめじ、椎茸 白菜、人参 しろな	精白米 サラダ油、砂糖 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩 醤油、みりん風	610kcal 20.2g 29.8g
19	火	ちゃんぽん 南瓜の煮物 バナナ わかめおにぎり こりすクリスマス会	豚肉	筍、キャベツ、人参、もやし、ニラ バナナ ワカメ	麺、ごま油 南瓜、砂糖、片栗粉 精白米	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風 塩	533kcal 16.8g 20.7g
20	水	パン ホワイトシチュー キャベツのドレ和え 青りんごゼリー レーズンケーキ	鶏肉、豆乳 豆乳	人参、玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン レーズン	パン じゃが芋、サラダ油 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	シチューの素 ドレッシング ゼリーの素	595kcal 18.0g 21.3g
21	木	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツサンド	鶏肉 豆乳クリーム	生姜 きゅうり、人参 人参、玉葱、ほうれん草 黄桃缶	精白米 小麦粉、片栗粉、白絞油 マカロニ 麦ロール	料理酒、醤油 マヨドレ、塩 塩、コンソメ	563kcal 21.8g 15.2g
22	金	炒飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツポンチ スイートポテト	豚ミンチ ささみ 揚げ、味噌 豆乳	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、黄桃缶、パイン缶	精白米、サラダ油 さつま芋、砂糖、サラダ油	塩、醤油、中華味 マヨドレ、醤油	525kcal 20.3g 6.8g
23	土	ごはん 牛肉の野菜炒め ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁 苺ゼリー、おかき	牛肉 鰹節 味噌	玉葱、人参、パプリカ ブロッコリー、コーン ほうれん草	精白米 サラダ油 麩	塩、醤油、みりん風 ポン酢 ゼリーの素	490kcal 17.8g 14.7g
25	月	けんちんうどん 小松菜の磯和え りんご かやくおにぎり	揚げ、豆腐 ささみ 豚ミンチ	大根、人参、ネギ、しいたけ 小松菜、人参、海苔 りんご 人参、エノキ、インゲン	麺、サラダ油、里芋	醤油、塩、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩、みりん風	543kcal 20.9g 12.8g
26	火	ごはん 豚肉の香り焼き きゅうりのマヨ和え 味噌汁 マーブルケーキ	豚肉、胡麻 胡麻 味噌 豆乳	玉葱、パプリカ、生姜、大葉 きゅうり、コーン、人参 しろな ブルーベリージャム	精白米 サラダ油 麩 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	585kcal 21.4g 19.1g
27	水	ごはん 松風焼き 大根サラダ 味噌汁 フライドポテト	豚ミンチ、胡麻、味噌 味噌	玉葱、ネギ 大根、人参、ほうれん草 小松菜、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 麩 じゃが芋、白絞油	塩、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング 塩	536kcal 19.4g 18.7g
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 きゅうり、人参 青梗菜 ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 さつま芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、塩、料理酒 マヨドレ、塩 塩、醤油	619kcal 23.8g 17.8g

★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。