

2023年度 2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	19.1g	15.0g	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◇ 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・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	木	けんちんうどん 牛肉の味噌炒め オレンジ わかめおにぎり	揚げ 牛肉、味噌	大根、人参、ごぼう、ネギ ほうれん草、パプリカ オレンジ わかめ	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	480kcal 17.5g 12.5g
2	金	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 五目豆 味噌汁 スイーツポテト	鮭 大豆 味噌、豆腐 豆乳	コーン、パセリ しいたけ、人参、インゲン 小松菜、しめじ	精白米 サラダ油 味噌、砂糖	マヨドレ、塩 醤油、みりん風、料理酒	522kcal 20.2g 14.8g
3	土	ごはん ハンバーグ(豚え:ブロックリー) キャベツのマヨサラダ コーンポタージュ ぶどうゼリー、せんべい	合挽ミンチ、豆乳 豆乳	人参、玉葱、ブロックリー キャベツ、人参、コーン パセリ	精白米 パン粉、サラダ油	塩、ケチャップ、ウスターソース、マヨドレ マヨドレ、醤油 ポタージュの素 ゼリーの素	600kcal 17.7g 15.9g
5	月	ナポリタン 大根ナムル コンソメスープ りんご ゆかりおにぎり	ベーコン ツナ	ピーマン、玉葱、人参 大根、人参、きゅうり 玉葱、しそ菜 りんご	鶏、サラダ油 砂糖、ごま油	塩、コンソメ、トマトケチャップ 酢、塩 塩、コンソメ	525kcal 15.9g 12.9g
6	火	ごはん 豚肉の柳川風 きゅうりサラダ すまし汁 フルーツ入りゼリー こぼと組 お別れ満足	豚肉、玉子	ごぼう、玉葱、人参 きゅうり、人参、コーン 玉葱、白菜、しいたけ パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米 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 醤油、塩 ゼリーの素	420kcal 17.8g 6.6g
7	水	パン ホワイトシチュー マカロニサラダ バナナ だんごおにぎり	鶏肉、豆乳	人参、玉葱、ブロックリー 人参、コーン、きゅうり バナナ 大根葉	パン じゃが芋、サラダ油 マカロニ	シチューの素 マヨドレ、塩	664kcal 21.8g 15.3g
8	木	ごはん 白身魚のカレームニエル キャベツサラダ すまし汁 五平餅	鯛 豆腐 味噌、胡麻	キャベツ、人参、コーン 小松菜、しめじ	精白米 薄力粉、サラダ油	カレー粉 ドレッシング 塩、醤油 醤油、みりん風	508kcal 17.1g 9.2g
9	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 人参ケーキ	牛肉 胡麻 味噌 豆乳	玉葱、人参 ほうれん草、人参、もやし オクラ、エノキ 人参	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 醤油、みりん風	519kcal 17.4g 9.9g
10	土	鶏もろろ丼 青梗菜のおかか和え 味噌汁 りんご 桃ゼリー、おかき	鶏ミンチ 鯉節 味噌	インゲン、玉葱、人参、生姜 青梗菜、コーン わかめ、もやし、玉葱 りんご	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風	498kcal 20.6g 12.2g
13	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ ココアちゃんすこう	豆腐、豚ミンチ、味噌 ツナ、春雨	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生姜 人参、きゅうり しめじ、しそ菜、玉葱	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	塩、醤油、甜面醬 酢、塩、醤油 中華味、塩 ココアパウダー	636kcal 23.9g 30.0g
14	水	牛丼 胡麻酢和え 味噌汁 オレンジ フルーツサンド	牛肉 胡麻 揚げ、味噌	玉葱、生姜 切干大根、青梗菜、人参 白菜 オレンジ	精白米、砂糖 砂糖 麩	醤油、みりん風、塩 酢、醤油	613kcal 22.9g 17.0g
15	木	ミートパスタ 小松菜のサラダ 豆乳スープ 華ゼリー おかかおにぎり	合挽ミンチ ささみ 豆乳	人参、玉葱、ピーマン 小松菜、人参 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ	鶏、サラダ油	塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素	585kcal 23.7g 15.9g
16	金	ごはん 赤魚の煮付け ブロックリーのポン酢和え 味噌汁 ドーナツ	赤魚 鯉節 味噌 豆腐、豆乳	生姜 ブロックリー、コーン、人参 大根、人参、青梗菜	精白米 砂糖	みりん、料理酒、醤油 ポン酢	445kcal 15.9g 8.7g
17	土	ごはん 鶏の天ぷら 白菜の和え物 味噌汁 マスカットゼリー、ばりんこ	鶏肉 胡麻 味噌	生姜 白菜、きゅうり、人参 エノキ、しそ菜	精白米 さつまいも、薄力粉、塩	塩、醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	508kcal 20.1g 11.8g
19	月	ちゃんぽん 青梗菜の和え物 バナナ だんごおにぎり	豚肉 ささみ	葱、キャベツ、人参、もやし、ニラ 青梗菜、人参 バナナ	鶏、ごま油	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風	460kcal 20.1g 3.7g
20	火	ピープカレー ブロックリーサラダ オレンジケーキ 揚げパン	鶏肉 ささみ	玉葱、人参、生姜 ブロックリー、カリフラワー、コーン、人参	精白米、じゃがいも、サラダ油 砂糖	カレー粉 醤油、マヨドレ、酢、塩 ケーキ 塩	630kcal 20.1g 27.4g
21	水	炊き込みご飯 サバの塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 お好み焼き	揚げ サバ 鯉節 味噌 豚ミンチ	ひじき、ごぼう、人参、しめじ 白菜、人参 小松菜、玉葱 キャベツ、青のり	精白米 サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩 醤油、みりん風	597kcal 21.9g 28.9g
22	木	ごはん 松風焼き 南瓜サラダ すまし汁 マスカットゼリー こぼと組 お別れ満足(予備日)	豚ミンチ、胡麻、味噌 豆腐 豆乳	玉葱、ネギ きゅうり しそ菜、人参 ブルーベリージャム	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 南瓜	塩、醤油、みりん風、料理酒 マヨドレ、塩 醤油、塩	649kcal 20.8g 23.8g
24	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 海藻サラダ コンソメスープ 苺りんごゼリー、おかき	鶏肉	玉葱、人参、ブロックリー わかめ、大根、きゅうり 青梗菜、玉葱、人参	精白米	塩、コンソメ、ケチャップ ドレッシング 塩、コンソメ ゼリーの素	417kcal 15.8g 8.2g
26	月	カレーピラフ 大根サラダ コンソメスープ フルーツポンチ 大学芋	鶏ミンチ 胡麻	玉葱、人参、インゲン 大根、人参、ほうれん草 クリームコーン缶、パセリ、玉ねぎ みかん缶、リンゴ缶、黄桃缶	精白米、サラダ油	醤油、塩、カレー粉、コンソメ、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩	588kcal 12.7g 12.6g
27	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え すまし汁 マドレーヌ風	鮭、味噌 胡麻	キャベツ、玉葱、しめじ、しいたけ 小松菜、人参、コーン エノキ、わかめ	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 塩、醤油	507kcal 17.5g 14.3g
28	水	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 長だくさん野菜スープ ジュガートケーキ こひつじ組 お別れ満足	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 しそ菜、玉葱、大根、人参	精白米 片栗粉、白皎油、ごま油 じゃが芋	醤油、料理酒 塩、マヨドレ コンソメ、塩	550kcal 20.3g 17.1g
29	木	中華あんかけそば もやしサラダ りんご 南瓜ケーキ	豚肉	白菜、人参、葱、きぬさや、生姜 もやし、人参、きゅうり りんご	鶏、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油	塩、醤油、中華味、みりん風 酢、醤油、めんつゆ	468kcal 18.1g 17.2g

★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。