



2024年度 1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	579kcal	20.8g	15.6g	2.3g

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		
4	木	ごはん 鶏の竜田揚げ 南瓜サラダ 味噌汁 りんごのケーキ	鶏肉	生姜 レーズン エノキ、しらす りんご缶	精白米 片栗粉、白絞油、ごま油 南瓜 麩 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、中華味 マヨドレ、塩、酢	652kcal 22.9g 18.1g
5	金	ごはん ミートローフ 青梗菜のドレ和え コンソメスープ マカロニあべかわ	合挽ミンチ、豆乳 ささみ	玉葱、人参、コーン 青梗菜、人参 ほうれん草	精白米 パン粉、サラダ油	塩、ウスターソース、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩	575kcal 25.9g 15.2g
6	土	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー、せんべい	牛肉	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	醤油、みりん風、塩、料理酒 ドレッシング	482kcal 16.0g 8.5g
9	火	ごはん 五目うま煮 白菜のおかか和え 味噌汁 豆乳みるくもち	鶏肉、高野豆腐 鰹節 豆腐、味噌 豆乳、きなこ	人参、椎茸 コーン、白菜 小松菜、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉、蒟蒻、里芋	醤油、塩 醤油、みりん風、ポン酢	491kcal 23.8g 9.0g
10	水	ごはん ポテトサラダ すまし汁 オレンジ フルーツ入りゼリー	牛肉	玉葱、生姜 きゅうり、人参 玉ねぎ、青梗菜 オレンジ	精白米、砂糖 じゃが芋	醤油、みりん風、塩 マヨドレ、塩 醤油、塩	542kcal 17.8g 14.6g
11	木	わかめうどん 豚肉と蒟蒻の甘辛炒め りんご ゆかりおにぎり	揚げ 豚肉	わかめ 人参 りんご	麵 蒟蒻、ごま油、砂糖、醤油	醤油、みりん風 醤油、みりん風	481kcal 19.0g 11.2g
12	金	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 豆乳スープ フルーツサンド	鮭 豆乳 豆乳クリーム	コーン、パセリ キャベツ、人参、きゅうり 玉葱、人参、ほうれん草 黄桃缶	精白米 薄力粉	塩、マヨドレ ドレッシング コンソメ、塩	567kcal 20.1g 13.9g
13	土	ごはん メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 青りんごゼリー、はりんご	合挽ミンチ	玉葱、人参 ブロッコリー、カリフラワー 人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、トマト缶	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油 砂糖、ごま油 じゃが芋、砂糖	塩、マヨドレ、ウスターソース、ケチャップ 醤油、マヨドレ、酢、塩 ケチャップ、コンソメ、塩 ゼリーの素、はりんご	629kcal 19.3g 20.6g
15	月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ マーブルケーキ マロンパン風	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 いちごジャム	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、甜面醬 醤油、ごま油 中華味、塩	612kcal 22.7g 17.6g
16	火	カレーライス カラフルサラダ ケーキ 五平餅	鶏肉	玉葱、人参、生姜 ブロッコリー、人参、パプリカ	精白米、じゃがいも、サラダ油	カレールーフ ドレッシング ケーキ 醤油、みりん風	632kcal 20.3g 17.7g
お誕生日会							
17	水	肉うどん 白菜のごま和え バナナ わかめおにぎり	牛肉 ささみ、胡麻	ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜 バナナ わかめ	麵	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	536kcal 22.8g 11.0g
18	木	ごはん サバの塩焼き ひじき煮 豚汁 マロンパン風	サバ 揚げ 豚肉、味噌	ひじき、人参、グリーンピース 人参、大根	精白米 サラダ油 サラダ油、砂糖 蒟蒻、里芋 寒天ロール、薄力粉、砂糖、サラダ油	塩 醤油、みりん風	676kcal 20.7g 24.8g
19	金	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 具だくさん野菜スープ スイートポテト	豚肉	玉葱、ピーマン、パセリ きゅうり、人参 白菜、玉葱、しめじ、人参	精白米 サラダ油 マカロニ	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	567kcal 21.4g 14.8g
20	土	チャーハン 小松菜ナムル 中華スープ オレンジ 苺ゼリー、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 オレンジ	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖	中華味、塩、醤油 醤油、酢 中華味、塩	485kcal 14.0g 15.0g
22	月	豚丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご ちんすこう	豚肉 ツナ 揚げ、味噌	玉葱、ネギ、人参、生姜 ほうれん草、人参、コーン わかめ、えのき りんご	精白米、砂糖、蒟蒻	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ	675kcal 25.5g 20.9g
23	火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのマヨサラダ 豆乳スープ フライドポテト	鶏肉 豆乳	玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン 玉葱、ほうれん草、しめじ、人参	精白米 砂糖 じゃが芋、白絞油	コンソメ、ケチャップ、塩 マヨドレ、醤油 コンソメ、塩	522kcal 23.0g 14.5g
24	水	ごはん 牛肉の野菜炒め 胡麻酢和え 味噌汁 にんじんケーキ	牛肉 胡麻 味噌 豆乳	人参、玉ねぎ、ピーマン 切干大根、青梗菜、人参 小松菜	精白米 サラダ油 砂糖 南瓜 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	塩、みりん風、醤油 酢、醤油	573kcal 21.0g 14.3g
25	木	インディアンズパグッティ きゅうりサラダ コンソメ マスカットゼリー おかかおにぎり	豚肉 胡麻	人参、玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、もやし クリームコーン缶、パセリ、玉ねぎ	精白米、サラダ油	カレー粉、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素 醤油、みりん風	557kcal 17.4g 8.1g
26	金	かやくごはん 赤魚の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 ドーナツ	揚げ 赤魚	しめじ、人参、ごぼう 生姜 きゅうり、人参	精白米 砂糖 さつま芋 麩	料理酒、塩、醤油 みりん、料理酒、醤油 マヨドレ、塩	572kcal 18.6g 13.8g
27	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジゼリー、おかき	豚肉	ピーマン、玉葱 ブロッコリー、コーン、人参 しらす、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング	571kcal 17.2g 18.2g
29	月	ビーフシチュー スバグティサラダ オレンジ 焼きおにぎり	牛肉	玉葱、人参 きゅうり、人参 オレンジ	パン じゃが芋、サラダ油 麵	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩	653kcal 18.7g 19.1g
30	火	焼き鳥丼 海藻サラダ 味噌汁 りんご ほうれん草のケーキ	鶏肉 ツナ 揚げ、味噌	白菜、玉葱、椎茸、人参 わかめ、大根、きゅうり キャベツ りんご ほうれん草	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、みりん風 醤油、みりん風、塩 ドレッシング	561kcal 22.0g 15.2g
31	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ 大芋芋	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 さつま芋、白絞油、砂糖	中華味、醤油 酢、醤油 中華味、塩 醤油、みりん風	608kcal 21.7g 19.1g

★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・たんぼぼ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。