



2023年度 3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	578kcal	20.8g	15.9g	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	金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのマヨサラダ 豚汁 スイートポテト こりす組お別れ満足	鶏肉 豚肉、味噌 豆乳	キャベツ、人参、コーン 人参、大根、ごぼう	精白米 砂糖 蒟蒻 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 マヨドレ、醤油	515kcal 23.0g 10.6g
2	土	ごはん 大根のそぼろ煮 青梗菜のサラダ 味噌汁 いちごゼリー、おかき	鶏ミンチ 味噌、豆腐	大根、人参、しいたけ、インゲン 青梗菜、人参、コーン しめじ、わかめ	精白米 片栗粉、上白糖	醤油、みりん風 ドレッシング ゼリーの素	463kcal 17.1g 12.0g
4	月	ごはん 野菜炒め 白菜のおかか和え 味噌汁 マカロニおべかわ こひつじ組お別れ満足(予備日)	牛肉 豚肉 きな粉	玉葱、パプリカ、キャベツ 白菜、人参 小松菜、エノキ	精白米 サラダ油、砂糖 蒟蒻 マカロニ、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、めんつゆ	536kcal 23.6g 16.3g
5	火	ポークカレー ブロッコリーサラダ 桃のショートケーキ クッキーパン お誕生日会	豚肉 ささみ	人参、玉葱、生姜 ブロッコリー、カブ、人参、コーン	精白米、サラダ油、じゃが芋 小麦粉、薄力粉、砂糖、サラダ油	カレールー マヨドレ、醤油 ケーキ	632kcal 22.4g 23.2g
6	水	ごはん サバの味噌煮 キャベツサラダ ずまし汁 人参ケーキ ミートパスタ マゼドアンサラダ コンソメスープ りんご 焼きおにぎり	サバ、味噌 豆腐 豚ミンチ	生鮫 キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、しめじ 人参 人参、玉葱、ピーマン 人参、きゅうり、コーン しらす、玉葱 りんご	精白米 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 醤油、サラダ油 じゃが芋、砂糖	料理酒、みりん風 ドレッシング 醤油、塩 塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース 塩、マヨドレ、酢 コンソメ、塩	548kcal 15.7g 19.6g
7	木	ごはん 鶏のパン粉焼き ほうれん草のドレ和え 豆乳スープ お好み焼き こりす組お別れ満足(予備日)	鶏肉 豆腐 豚ミンチ	パセリ ほうれん草、人参、きゅうり 玉葱、人参、小松菜、しめじ キャベツ、青さ	精白米 パン粉、サラダ油 かぼちゃ 天かす、蒟蒻、薄力粉、サラダ油	塩 ドレッシング コンソメ、塩 お好みソース、マヨドレ	587kcal 19.5g 19.8g
8	金	ごはん 肉豆腐 胡麻酢和え 味噌汁 青りんごゼリー、せんべい	牛肉、豆腐 味噌	玉葱、人参 切干大根、青梗菜、人参 キャベツ、しいたけ	精白米 蒟蒻、葱、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、めんつゆ ゼリーの素	504kcal 15.8g 13.6g
9	土	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ ずまし汁 オレング 大葉芋	鶏肉、たまご	白菜、玉葱、ネギ もやし、人参、きゅうり 玉ねぎ、青梗菜 オレング	精白米、砂糖	塩、醤油 ドレッシング 醤油、塩	577kcal 19.6g 13.6g
11	月	ごはん ビーフシチュー コールスロー ぶどうゼリー ゆかりおにぎり	牛肉	玉葱、人参 キャベツ、人参、コーン	精白米、砂糖 じゃが芋、サラダ油 砂糖	ビーフシチューの素 マヨドレ、酢、塩 ゼリーの素 ゆかり	664kcal 18.2g 16.1g
12	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の胡麻和え ずまし汁 ちんすこう	鮭、味噌 胡麻、ささみ 豆腐	キャベツ、玉葱、しめじ、しいたけ 白菜、人参 しらす、エノキ	精白米 精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩	602kcal 22.3g 18.4g
13	水	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 臭豆腐のスープ りんごのケーキ こひつじ組お別れ満足(予備日)	鶏肉 豆腐 豆乳	生鮫 ブロッコリー、コーン、人参 人参、玉葱、小松菜、しいたけ りんご	精白米 小麦粉、片栗粉、白絞油 さつま芋 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 塩、コンソメ	584kcal 21.9g 13.2g
14	木	肉うどん かぼちゃサラダ バナナ わかめおにぎり	牛肉	ほうれん草、玉葱 きゅうり バナナ わかめ	鶏 かぼちゃ、砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ	467kcal 15.2g 10.9g
15	金	ごはん ハンバーグ(鶏肉：ブロッコリー) もやしサラダ ミネストローネ 葱ゼリー、おかき	合挽ミンチ、豆乳	玉葱、ブロッコリー もやし、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、トマト缶	精白米 パン粉、サラダ油	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ ドレッシング ケチャップ、コンソメ、塩 ゼリーの素	634kcal 20.3g 21.9g
16	土	ごはん 春雨サラダ 中華スープ フルーツポンチ 小豆ケーキ	豚ミンチ 春雨、ささみ 豆腐	玉葱、人参、ネギ 人参、きゅうり 小松菜、玉葱 みかん缶、真味缶、パイナップル	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖	塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩	627kcal 18.1g 17.6g
17	日	ごはん 五目うま煮 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁 フルーツサンド	鶏肉、高野豆腐 豚肉 味噌 豆腐クリーム	人参、椎茸 ブロッコリー、コーン 白菜、しめじ 真味缶	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉、蒟蒻、里芋 麦ロール	醤油、塩 ポン酢	508kcal 22.1g 9.7g
18	月	ごはん 松風焼き きゅうりサラダ ずまし汁 みたらし風もちもち	豚ミンチ、胡麻、味噌 胡麻 豆腐	玉葱、ネギ きゅうり、人参、大根 小松菜	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 蒟蒻 じゃが芋、片栗粉、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、マヨドレ 醤油、塩 醤油	572kcal 21.2g 20.8g
19	火	ごはん インディアンスパゲッティ キャベツのドレ和え コンソメスープ マスカットゼリー かやくおにぎり	豚肉 ささみ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 キャベツ、人参 コーン、玉葱、パセリ	精白米 パン粉、サラダ油	カレールー、ウスターソース、ケチャップ、塩、マヨドレ ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素 醤油、塩、みりん風	660kcal 25.3g 13.0g
20	水	ごはん 牛肉の野菜炒め ブロッコリーの胡麻酢和え 味噌汁 オレングゼリー、せんべい	牛肉 胡麻 味噌、揚げ	玉葱、人参、パプリカ ブロッコリー、カリフラワー、人参 ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩、醤油、めんつゆ	514kcal 20.2g 14.1g
21	木	ごはん ちゃんぽん さつま芋サラダ りんご たぬきおにぎり	豚肉	葱、キャベツ、人参、もやし、ニラ きゅうり、人参 りんご 大葉菜	醤油、ごま油 さつま芋	塩、醤油、中華味 マヨドレ、塩	486kcal 16.9g 6.6g
22	金	ごはん 鶏肉のカチャップ煮 海藻サラダ 海菜スープ 五平餅	鶏肉 豆腐 味噌、胡麻	玉葱、ブロッコリー わかめ、大根、人参 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ	精白米 砂糖 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	コンソメ、ケチャップ、塩 ドレッシング コンソメ、塩 醤油、みりん風	574kcal 23.9g 8.9g
23	土	ごはん しらすの和え物 味噌汁 オレング ドーナツ	豚肉 ささみ 味噌	玉葱、ネギ、生姜、人参 しらす、人参、コーン エノキ、小松菜 オレング	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風	561kcal 27.3g 9.9g
24	日	ごはん 肉じゃが きゅうりのマヨ和え 味噌汁 ショウガトースト	牛肉 胡麻 味噌、揚げ	玉葱、人参 きゅうり、コーン、人参 白菜	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 麦ロール、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	630kcal 20.6g 20.7g
25	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ナムル 中華スープ マンゴーケーキ	豆腐、豚ミンチ、味噌 胡麻	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生姜 小松菜、もやし、人参 エノキ、青梗菜、玉葱 ブルーベリージャム	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	醤油、中華味 醤油、酢 中華味、塩	623kcal 22.9g 21.2g
26	火	ごはん メンチカツ スパゲティサラダ コンボータージュ 葱ゼリー、おかき	合挽ミンチ 豆腐	玉葱、人参 きゅうり、コーン、人参 パセリ	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油 鶏	塩、マヨドレ、ウスターソース、ケチャップ マヨドレ、塩 ポタージュの素 ゼリーの素、ばりんこ	690kcal 19.9g 25.2g

★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。