



2024年度 5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	544kcal	20.2g	14.5g	2.0g

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・葉類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	水	豚丼 しるなの和え物 味噌汁 バナナ クッキーパン	豚肉 ささみ 味噌	玉葱、ネギ、生姜、人参 しるな、人参、コーン エノキ、小松菜 バナナ	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ	629kcal 27.8g 10.6g
2	木	けんちんうどん 牛肉の味噌炒め オレンジ かやくおにぎり	揚げ 牛肉、味噌	大根、人参、ごぼう、ネギ 玉ねぎ、パプリカ オレンジ	麵、里芋 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 料理酒、みりん風、醤油	571kcal 21.0g 14.2g
7	火	ミートパスタ フロccoliーサラダ コンソメスープ フルーツポンチ おなかおにぎり	豚ミンチ 合挽ミンチ	人参、玉葱、ピーマン フロccoliー、コーン、人参 しる菜、エノキ みかん缶、リンゴ缶、パイナップル	麵、サラダ油	塩、コンソメ、チキリア、ウスターソース 醤油、マヨドレ 塩、コンソメ	543kcal 20.9g 15.0g
8	水	ごはん 松風焼き 小松菜のサラダ 具だくさんすまし汁 りんごのケーキ	豚ミンチ、胡麻、味噌 ささみ	玉葱、ネギ 小松菜、もやし 白菜、大根、人参、しめじ りんご缶	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉	塩、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング 醤油、塩	567kcal 21.0g 17.9g
9	木	ごはん 白身魚のカレームニエル 大豆煮 味噌汁 スイートポテト こひつじ親子ピクニック	鯛 味噌、豆腐 豆乳	しいたけ、人参、インゲン キャベツ、エノキ	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖	塩、カレー粉 醤油、みりん風、料理酒	501kcal 19.1g 13.5g
10	金	パン ビーフシチュー もやしサラダ 苺 たぬきおにぎり	牛肉	玉葱、人参 もやし、人参、きゅうり 苺 大根菜	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	617kcal 18.2g 17.2g
11	土	ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ 桃ゼリー、ぱりんこ	合挽ミンチ、豆乳	人参、玉葱、インゲン、パセリ 玉葱 人参、コーン、きゅうり 人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、トマト缶	精白米、天かす 精白米、サラダ油 パン粉、サラダ油 マカロニ じゃが芋、砂糖	醤油、塩 コンソメ、醤油 塩、ドレッシング、ウスターソース、マヨドレ チキリア、コンソメ、塩 ゼリーの素	711kcal 20.8g 24.5g
13	月	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 豚汁 人参ケーキ	牛肉 豚肉、味噌 豆乳	玉葱、人参 キャベツ、コーン 人参、大根、ごぼう 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、めんつゆ	522kcal 20.5g 8.9g
14	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ ココアちんすこう こひつじ親子ピクニック(予備日)	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、しるな、玉葱	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 薄力粉、ラード、砂糖	醤油、中華味 酢、醤油 中華味、塩 ココアパウダー	736kcal 24.0g 30.0g
15	水	牛丼 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 バナナ フルーツサンド	牛肉 胡麻 揚げ、味噌	玉葱、生姜 切干大根、小松菜、人参 白菜 バナナ 黄桃缶	精白米、砂糖 砂糖 麩	醤油、みりん風、塩 酢、醤油	632kcal 23.0g 17.1g
16	木	ちゃんぽん 青梗菜の和え物 ぶどうゼリー 焼きおにぎり	豚肉 ささみ	葱、キャベツ、人参、もやし、ニラ 青梗菜、人参	麵、ごま油	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風、めんつゆ ゼリーの素	467kcal 19.8g 3.6g
17	金	ごはん 赤魚の煮付け フロccoliーのボン酢和え 味噌汁 ドーナツ こぼと親子ピクニック	赤魚 豚肉 味噌 豆腐	生姜 フロccoliー、人参 大根、人参、しる菜	精白米 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	みりん風、料理酒、醤油 パン酢 塩	443kcal 16.0g 8.7g
18	土	ごはん 鶏の天ぷら 白菜のごま和え 味噌汁 マスカットゼリー、おかき	鶏肉 胡麻 味噌	生姜 白菜、きゅうり、人参 しいたけ、キャベツ	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	482kcal 19.3g 11.9g
20	月	肉うどん 大根サラダ りんご ゆかりおにぎり	牛肉 ささみ	ほうれん草、玉葱 大根、人参、きゅうり りんご	麵	醤油、みりん風、塩 ドレッシング	439kcal 16.8g 8.0g
21	火	キーマカレー風 フロccoliーサラダ 雑炊 きな粉揚げパン お誕生会	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、生姜 フロccoliー、カリフラワー、コーン、人参	精白米 精白米、サラダ油、じゃが芋、南瓜 砂糖	カレールー 醤油、マヨドレ、酢 カレー粉	682kcal 20.3g 23.4g
22	水	炊き込みご飯 サバの味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁 お好み焼き	揚げ サバ、味噌 豚肉	ひじき、ごぼう、人参、しめじ 生姜 白菜、人参 小松菜、玉葱 キャベツ、青のり	精白米 砂糖 天かす、薄力粉、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、料理酒、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩 マヨドレ、ソース	540kcal 21.9g 21.1g
23	木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 海鮮サラダ 豆乳スープ マカロニあべかわ	鶏肉 豆乳 きな粉	玉葱、人参、フロccoliー わかめ、大根、きゅうり 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ	精白米 マカロニ、砂糖	塩、コンソメ、チキリア ドレッシング コンソメ、塩	423kcal 20.0g 7.4g
24	金	ごはん 豚肉の柳川風 きゅうりサラダ 味噌汁 マーブルケーキ こうさき親子ピクニック	豚肉、玉子 胡麻 味噌 豆乳	ごぼう、玉葱、人参 きゅうり、人参、コーン 玉葱、白菜、しいたけ ブルーベリージャム	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 マヨドレ、醤油	559kcal 21.4g 15.3g
25	土	ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 青りんごゼリー、せんべい	鶏ミンチ 胡麻 味噌、豆腐	大根、人参、しいたけ、インゲン ほうれん草、人参、もやし わかめ、玉葱	精白米 片栗粉、上白糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素	440kcal 17.5g 7.6g
27	月	中華丼 大根ナムル わかめスープ オレンジ 大葉芋	豚肉 ツナ 胡麻	白菜、人参、葱、きぬさや、生姜 大根、人参、きゅうり わかめ、玉葱 オレンジ	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	醤油、中華味、みりん風 酢、醤油、塩 中華味、塩	626kcal 18.3g 23.2g
28	火	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 具だくさん野菜スープ シュガートースト	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 しるな、玉葱、しめじ、人参	精白米 片栗粉、白絞油、ごま油 じゃが芋	醤油、料理酒 塩、マヨドレ コンソメ、塩	550kcal 20.5g 17.2g
29	水	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 味噌汁 フルーツ入りゼリー	鮭 ささみ 揚げ、味噌	コーン、パセリ キャベツ、人参 小松菜、しめじ パイナップル、みかん缶、リンゴ缶	精白米 サラダ油、薄力粉	マヨドレ、塩 ドレッシング	430kcal 17.6g 10.3g
30	木	ごはん 野菜炒め 小松菜のごま和え すまし汁 南瓜ケーキ	牛肉 胡麻 豆腐 豆乳	玉葱、パプリカ、キャベツ 小松菜、人参 エノキ、わかめ	精白米 サラダ油、砂糖 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風 醤油、塩	508kcal 17.9g 16.3g
31	金	味噌ラーメン ほうれん草の和え物 バナナ わかめおにぎり	豚肉、味噌、胡麻 ささみ	キャベツ、もやし、玉葱、人参、コーン ほうれん草、人参、きゅうり バナナ わかめ	麵、ごま油、砂糖 精白米	塩、中華味 醤油、みりん風、めんつゆ 塩	449kcal 21.5g 5.2g

★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・ひまわり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。