

2024年度 4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	566kcal	20.9g	15.4g	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◇ 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・菌類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	月	ごはん 五目うま煮 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ入りゼリー	鶏肉、高野豆腐 鷹節、胡麻 味噌	人参、椎茸 人参、白菜 小松菜、しめじ パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉、里芋	醤油、塩 醤油、みりん風	458kcal 18.9g 6.0g
2	火	わかめうどん きんぴらごぼう バナナ ゆかりおにぎり	揚げ 牛肉、胡麻 胡麻	わかめ ごぼう、人参 バナナ	麺 サラダ油、砂糖 精白米	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゆかり	529kcal 13.5g 15.0g
3	水	ごはん 豚肉の塩麹炒め ほうれん草の和え物 すまし汁 揚げパン	豚肉 ささみ 豆腐 きな粉	人参、もやし、玉ねぎ ほうれん草、コーン 白菜、人参	精白米 サラダ油、砂糖 寒ロール、砂糖、白絞油	塩麹、みりん風、醤油 醤油、みりん風、めんつゆ 塩、醤油	650kcal 25.7g 24.5g
4	木	鶏もろろ丼 南瓜サラダ 味噌汁 マスカットゼリー にんじんケーキ	鶏ミンチ 揚げ、味噌	インゲン、玉葱、人参、生姜 レーズン 小松菜、しめじ	精白米、砂糖 南瓜	醤油、みりん風 マヨドレ、塩 ゼリーの素	657kcal 22.6g 15.2g
5	金	ごはん すき焼き風 胡麻酢和え 味噌汁 マカロニあべかわ	牛肉 胡麻 味噌 きな粉	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 切干大根、青梗菜、人参 エノキ、しらす	精白米 麺、サラダ油、砂糖 砂糖	料理酒、醤油、みりん 酢、醤油	493kcal 20.3g 11.3g
6	土	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー、せんべい	鶏肉 味噌	ブロッコリー、コーン、人参 小松菜、大根、しめじ	精白米 砂糖、ごま油	醤油、みりん風 ドレッシング	464kcal 21.2g 9.2g
8	月	カレーピラフ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ ちんすこう	鶏ミンチ	人参、玉葱 きゅうり、人参 玉ねぎ、青梗菜 オレンジ	精白米、サラダ油 じゃが芋	コンソメ、醤油、カレー粉 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	665kcal 15.7g 26.5g
9	火	ごはん ポークチャップ キャベツサラダ すまし汁 五平餅	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ キャベツ、人参、コーン 白菜、しめじ	精白米 サラダ油 かぼちゃ 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	かつお、かつお、コンソメ、塩 ドレッシング コンソメ、塩 醤油、みりん風	598kcal 23.8g 8.7g
10	水	ごはん 鶏の竜田揚げ さつま芋サラダ 昆たぐさ味噌汁 レーズンケーキ	鶏肉 味噌、豆腐 豆腐	生姜 きゅうり、人参 しいたけ、小松菜、玉葱 レーズン	精白米 片栗粉、白絞油 さつま芋 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	料理酒、醤油 マヨドレ、塩	628kcal 24.5g 17.6g
11	木	けんちんうどん 豚肉とれんこんの甘辛炒め りんご たぬきおにぎり	揚げ 豚肉	大根、人参、ごぼう、ネギ 人参 りんご 大根菜	麺、里芋 れんこん、ごま油、砂糖 精白米、天かす	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 めんつゆ、塩	528kcal 18.9g 11.2g
12	金	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのポン酢和え 豆腐スープ ドーナツ	鯛 鷹節、ささみ 豆腐 豆腐	ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ	精白米 薄力粉、サラダ油 じゃが芋 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	塩、かつお、コンソメ パン酢 コンソメ、塩	528kcal 20.2g 12.0g
13	土	ごはん 鶏の天ぷら 白菜のごま和え 味噌汁 いちごゼリー、おかき	鶏肉 胡麻 味噌	生姜 白菜、きゅうり、人参 しいたけ、しらす	精白米 さつま芋、薄力粉、白絞油 餅	塩、醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	507kcal 20.7g 12.9g
15	月	ごはん 鶏のパン粉焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 マープルケーキ	鶏肉 味噌 豆腐	パセリ ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、わかめ、しめじ いちごジャム	精白米、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩 醤油、みりん風	572kcal 23.7g 15.6g
16	火	ごはん 回鍋肉 もやしサラダ 中華スープ スイートポテト	豚肉、厚揚げ、味噌 胡麻、ツナ 豆腐	キャベツ、玉葱 もやし、きゅうり、人参 エノキ、玉ねぎ、青梗菜	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 酢 中華味、塩	596kcal 22.8g 19.6g
17	水	肉うどん マゼドアンサラダ バナナ 鶏五目おにぎり	牛肉	ほうれん草、玉葱 人参、胡瓜、コーン バナナ	麺 じゃが芋、砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ、酢	557kcal 21.4g 17.0g
18	木	ごはん 赤魚の煮付け 海藻サラダ 味噌汁 フライドポテト	赤魚 味噌、豆腐	生姜 わかめ、大根、きゅうり ほうれん草、人参	精白米 砂糖 じゃが芋、白絞油	みりん、料理酒、醤油 ドレッシング	433kcal 16.9g 11.0g
19	金	パン ホワイトシチュー キャベツサラダ フルーツポンチ 焼きおにぎり	鶏肉、豆腐 ささみ	人参、玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン パイン缶、みかん缶、りんご缶	パン じゃが芋、サラダ油	シチューの素 ドレッシング	523kcal 21.0g 10.9g
20	土	チャーハン 小松菜ナムル 中華スープ みかん 青りんごゼリー、ぼりんこ	豚ミンチ 胡麻	玉ねぎ、ネギ、人参 小松菜、もやし、人参 エノキ、青梗菜 みかん	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	495kcal 14.2g 13.6g
22	月	牛丼 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ 大学芋	牛肉 味噌、揚げ	玉ねぎ、生姜 人参、白菜、コーン ほうれん草、しめじ オレンジ	精白米、砂糖 さつま芋、白絞油、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、めんつゆ	607kcal 20.3g 16.5g
23	火	チキンカレー カラフルサラダ ココアケーキ フルーツサンド	鶏肉 豆腐 豆腐クリーム	玉葱、人参、生姜 アスパラ、カブ、人参、パプリカ	精白米、じゃがいも、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 寒ロール	醤油、みりん風 カレールー ドレッシング ココア	708kcal 21.6g 19.0g
24	水	中華あんかけそば 大根ナムル いちご わかめおにぎり	豚肉 ツナ	白菜、人参、筍、きぬさや、生姜 大根、人参、きゅうり いちご わかめ	麺、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 精白米	塩、醤油、中華味、みりん風 酢、醤油、塩	575kcal 20.8g 17.1g
25	木	ごはん ミートローフ きゅうりサラダ 豆腐スープ 小豆ケーキ	合挽ミンチ、豆腐 胡麻 豆腐 小豆、豆腐	玉ねぎ、人参、コーン 人参、きゅうり、もやし 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ	精白米 パン粉、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、かつお、かつお 醤油、マヨドレ コンソメ、塩	735kcal 27.3g 26.6g
26	金	さつま芋ごはん さばの塩焼き 青梗菜のドレ和え 味噌汁 お好み焼き	ごま さば ささみ 味噌 豚ミンチ、鷹節	青梗菜、人参 しらす、エノキ キャベツ、青のり	精白米、さつま芋 サラダ油 餅 サラダ油、薄力粉	料理酒、塩、醤油 塩 ドレッシング	536kcal 22.2g 17.9g
27	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツのポン酢和え 味噌汁 オレンジゼリー、せんべい	豚肉 鷹節、豆腐 味噌、豆腐	ピーマン、玉ねぎ キャベツ、人参、コーン 小松菜	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒 パン酢	533kcal 22.1g 15.6g
30	火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 南瓜ケーキ	鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、人参 ほうれん草、人参	精白米 砂糖 麺 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	コンソメ、かつお、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	566kcal 22.6g 13.7g

★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。