



2023年度 6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	558kcal	20.1g	14.9g	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◇ 心や体温となるもの	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	土	ごはん タンダーチキン風 もやしサラダ コンソメスープ いちごゼリー、ぱりんこ	鶏肉	もやし、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、キャベツ	精白米 じゃが芋	カレー粉、ケチャップ、塩、醤油 ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素	452kcal 18.9g 8.0g
3	月	鶏そぼろ丼 キャベツのマヨサラダ 豚汁 フルーツポンチ スイートポテト	鶏ミンチ 豚肉、味噌 豆乳	インゲン、玉葱、人参、生姜 キャベツ、人参、きゅうり 人参、大根、ごぼう パイン缶、みかん缶、りんご缶	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	577kcal 22.0g 14.7g
4	火	ごはん 回鍋肉 もやしサラダ 中華スープ 豆乳みるくもち	豚肉、厚揚げ、味噌 豆乳、きな粉	キャベツ、玉葱 もやし、人参、きゅうり	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖 片栗粉、砂糖	醤油、みりん風 醤油、酢 中華味、塩	499kcal 22.5g 11.4g
5	水	ごはん サバの味噌煮 フロッコリーサラダ けんちん汁 人参ケーキ	サバ、味噌 ささみ 豆腐、揚げ 豆乳	生姜 フロッコリー、人参 大根、人参 人参	精白米 砂糖 里芋、ごま油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	醤油、料理酒、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	570kcal 22.2g 17.5g
6	木	フボリタン マゼドアンサラダ コンソメスープ りんご だめきおにぎり	ベーコン	ピーマン、玉葱、人参、トマト缶 人参、きゅうり、コーン しろな、玉葱 りんご 大根葉	精白米、天かす 精白米 砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ 塩、マヨドレ、酢 コンソメ、塩	548kcal 13.7g 14.2g
7	金	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のドレ和え 豆乳スープ お好み焼き	鶏肉 豆乳	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 砂糖 かぼちゃ 天かす、蒟蒻、薄力粉、サラダ油	醤油、みりん風 ドレッシング コンソメ、塩 お好みソース、マヨドレ	540kcal 25.6g 16.6g
8	土	ごはん メンチカツ スパゲティサラダ コーンポタージュ オレンジゼリー、せんべい	合挽ミンチ 豆乳	玉葱、人参 きゅうり、コーン、人参 パセリ	精白米 薄力粉、白絞油 麵	塩、マヨドレ、ケチャップ マヨドレ、塩 ポタージュの素 ゼリーの素	665kcal 20.3g 21.1g
10	月	豚丼 しろなの和え物 味噌汁 オレンジ 大葉	豚肉 ツナ 味噌 胡麻	玉葱、ネギ、生姜、人参 しろな、人参 白菜、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 醤油、みりん風	595kcal 23.8g 11.2g
11	火	ピーンカレー フロッコリーサラダ 華のショートケーキ クッキーパン	牛肉 豚肉	玉葱、人参、生姜 ブロッコリー、カブ、人参、コーン	精白米、じゃがいも、サラダ油 麦ロール、薄力粉、砂糖、サラダ油	カレー粉 マヨドレ、醤油 ケーキ	760kcal 19.5g 27.2g
12	水	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ 奥だくさんスープ りんごのケーキ	鶏肉 豆乳	生姜 大根、人参、きゅうり 人参、玉葱、小松菜、エノキ りんご缶	精白米 小麦粉、片栗粉、ごま油、白絞油 砂糖 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	587kcal 20.8g 14.0g
13	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のごま和え すまし汁 フルーツ入りゼリー	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 しろな パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米 サラダ油、砂糖 麵	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩 ゼリーの素	419kcal 15.2g 10.9g
14	金	肉うどん かぼちゃサラダ バナナ わかめおにぎり	牛肉 豚肉	ほうれん草、玉葱、人参 きゅうり バナナ わかめ	麵 かぼちゃ、砂糖 精白米 砂糖	醤油、みりん風、塩 塩、マヨドレ	469kcal 15.2g 10.9g
15	土	ごはん 肉豆腐 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 味噌、揚げ マスカットゼリー、おかき	牛肉、豆腐 胡麻 味噌、揚げ	玉葱、人参、しいたけ 切干大根、青梗菜、人参 キャベツ	精白米 精白米 蒟蒻、麵、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	546kcal 16.6g 18.6g
17	月	インディアンスパゲティ きゅうりサラダ コンソメスープ フルーツポンチ みだらし風いももち	豚肉	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 きゅうり、人参、大根 コーン、玉葱、パセリ みかん缶、黄桃缶、パイン缶	スパゲティ、サラダ油 じゃが芋、片栗粉、砂糖、サラダ油	カレー粉、ケチャップ、塩、コンソメ 醤油、マヨドレ コンソメ、塩	550kcal 18.7g 13.6g
18	火	ごはん 鶏のパン粉焼き 白菜のおかか和え すまし汁 フルーツサンド	鶏肉 鰹節 豆乳クリーム	パセリ 白菜、人参 ほうれん草 黄桃缶	精白米 パン粉、サラダ油 麵 麦ロール	塩 みりん風、めんつゆ 醤油、塩	571kcal 28.5g 15.3g
19	水	ごはん 魚のフライ フロッコリーのポン酢和え 味噌汁 小豆ケーキ	たら 鰹節 味噌 小豆、豆乳	フロッコリー、人参 キャベツ、しめじ、人参	精白米 パン粉、白絞油、薄力粉 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、ウスターソース ポン酢	552kcal 18.2g 12.7g
20	木	炒飯 春雨サラダ 中華スープ 煮りんごゼリー おんすこう	豚ミンチ 春雨、ささみ	玉葱、人参、ネギ 人参、きゅうり 小松菜、玉葱	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖 薄力粉、砂糖、ラード	塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩 ゼリーの素	699kcal 16.9g 24.6g
21	金	ホワイシチュー キャベツのドレ和え バナナ 五平餅	鶏肉、豆乳 ツナ 味噌、胡麻	人参、玉葱、フロッコリー キャベツ、人参 バナナ	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 じゃが芋、サラダ油	シチューの素 ドレッシング ゼリーの素 醤油、みりん風	588kcal 20.3g 13.2g
22	土	ごはん 牛肉の野菜炒め フロッコリーの胡麻酢和え 味噌汁 緑ゼリー、せんべい	牛肉 胡麻 味噌、揚げ	玉葱、人参、パプリカ フロッコリー、カリフラワー、人参	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油	塩、醤油、みりん風、料理酒 酢、めんつゆ ゼリーの素	514kcal 20.2g 14.1g
24	月	中華あんかけそば さつま芋サラダ りんご 焼きおにぎり	豚肉 鰹節	白菜、人参、葱、きぬさや、生姜 きゅうり、人参 りんご	麵、ごま油、片栗粉、砂糖 さつま芋	塩、醤油、中華味、みりん風 マヨドレ、塩	559kcal 18.9g 16.3g
25	火	ごはん 赤魚の煮付け 海鮮サラダ すまし汁 マニプルケーキ	赤魚	生姜 わかめ、大根、人参 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ ブルーベリージャム	精白米 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、醤油 ドレッシング 醤油、塩	459kcal 15.0g 9.0g
26	水	親子丼 小松菜のごま和え 味噌汁 オレンジ マカロニあべかわ	鶏肉、たまご 胡麻 味噌 きな粉	白菜、玉葱、ネギ 小松菜、人参 エノキ、小松菜 オレンジ	精白米、砂糖 マカロニ、砂糖	塩、醤油 醤油、みりん風	464kcal 22.8g 8.4g
27	木	ごはん 肉じゃが きゅうりのマヨ和え 味噌汁 シュガートースト	牛肉 ツナ 味噌	玉葱、人参 きゅうり、コーン、人参 玉葱、しろな	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	673kcal 21.7g 19.7g
28	金	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ トニーカツ	豆腐、豚ミンチ、味噌 豆腐	しいたけ、玉葱、ネギ、生姜 小松菜、もやし、人参 エノキ、青梗菜、玉葱	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	醤油、中華味 醤油、酢 中華味、塩	622kcal 23.5g 20.9g
29	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	558kcal 20.1g 14.9g

★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・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。