

2024年度 7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	529kcal	18.6g	13.0g	2.0g



日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			赤心 血や肉になるもの	緑心 からだの調子を整えるもの	黄心 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	月	中華丼 春雨サラダ わかめスープ りんご 人参ケーキ	豚肉 春雨、ツナ、たまご 胡麻 豆乳	白菜、人参、葱、きぬさや、玉ねぎ、生姜 人参、きゅうり わかめ、エノキ りんご 人参	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油 精白米、じゃがいも、サラダ油	醤油、中華味、みりん風 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩	575kcal 17.4g 18.5g
2	火	ハヤシライス カラフルサラダ フルーツ入りゼリー きな粉揚げパン	牛肉 きな粉	玉ねぎ、人参 アスパラ、かぼちゃ、人参、パプリカ パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖 精白米、じゃがいも、サラダ油 麦ロール、砂糖、白絞油	ハヤシライスルー ドレッシング ゼリーの素 塩	672kcal 18.1g 19.5g
3	水	けんちんうどん 豚肉とれんこんの甘辛煮 バナナ ゆかりおにぎり	豚肉 バナナ 胡麻	大根、人参、ごぼう、ネギ 人参 バナナ	鶏、里芋 れんこん、ごま油、砂糖 精白米	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 ゆかり	535kcal 17.4g 11.1g
4	木	魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 味噌汁 大学芋	鮭 ささみ 豆腐、味噌 胡麻	コーン、パセリ キャベツ、人参	精白米 薄力粉 さつま芋、白絞油、砂糖	マヨドレ、塩 ドレッシング 醤油、みりん風	542kcal 19.5g 14.0g
5	金	ごはん ポークチャップ もやしサラダ すまし汁 豆乳みるくもち デイキャンプ	豚肉 豆腐、きな粉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ もやし、人参、きゅうり しろ菜、しめじ	精白米 サラダ油 ごま油、砂糖 片栗粉、砂糖	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩 醤油、酢 醤油、塩 塩	472kcal 20.6g 8.9g
6	土	ごはん 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 味噌汁 遊遊りん、せんべい	鶏肉 味噌、揚げ 豆腐	きゅうり、人参 大根葉、大根	精白米 砂糖 さつま芋	醤油、みりん風 マヨドレ、塩 ゼリーの素	447kcal 17.0g 7.2g
8	月	ピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレシジ ちんすこう	鶏ミンチ	人参、玉ねぎ、インゲン ブロッコリー、コーン、人参 玉ねぎ、青梗菜 オレシジ	精白米、サラダ油 薄力粉、砂糖、ラード	コンソメ、醤油 ドレッシング コンソメ、塩	632kcal 14.8g 21.3g
9	火	ごはん すき焼き風 小松菜の磯和え 味噌汁 フルーツ入りゼリー、おかき	牛肉 ツナ 味噌、揚げ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 小松菜、人参、海苔 しろ菜、しめじ パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米 醤油、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん 醤油、みりん風 ゼリーの素	504kcal 18.1g 12.2g
10	水	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 奥だくさん味噌汁 クッキーパン	鶏肉 味噌、豆腐	生姜 きゅうり、人参 しめじ、ほうれん草、玉ねぎ	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋 麦ロール、薄力粉、砂糖、サラダ油	料理酒、醤油 マヨドレ、塩	653kcal 22.4g 20.0g
11	木	ミートパスタ きゅうりサラダ コンソメスープ りんご たぬきおにぎり	合挽ミンチ	人参、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、人参、大根 白菜、エノキ りんご	鶏、サラダ油 砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース ドレッシング 塩、コンソメ	548kcal 19.0g 13.1g
12	金	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのボン酢和え 豆乳スープ トナーチ デイキャンプ(予備日)	鯛 鰹節、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、天かす 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、ウスターソース ボン酢 コンソメ、塩 塩	510kcal 17.4g 11.2g
13	土	ごはん 鶏の天ぷら 白菜の和え物 味噌汁 いちごゼリー、おかき	鶏肉 味噌	生姜 白菜、きゅうり、人参 しいたけ、青梗菜	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 ゼリーの素	487kcal 20.0g 12.1g
16	火	鶏そぼろ丼 しろ菜の和え物 味噌汁 オレシジ スイーツポテト	鶏ミンチ ツナ 味噌 豆腐	インゲン、玉葱、人参、生姜 しろ菜、コーン わかめ、エノキ オレシジ	精白米、砂糖 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ	513kcal 21.1g 11.0g
17	水	冷やしうどん きんぴらごぼう バナナ かやくおにぎり	豚肉 豆腐、胡麻	胡瓜、トマト ごぼう、人参 バナナ 人参、大根葉	精白米 醤油、サラダ油、砂糖 精白米	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩、みりん風	494kcal 12.9g 11.7g
18	木	ホワイトシチュー キャベツサラダ フルーツポンチ 五平もち	豚肉 味噌、胡麻	人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参 パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	シチューの素 ドレッシング 醤油、みりん風	526kcal 15.9g 12.0g
19	金	ごはん 赤魚の煮付け 白菜のごま和え 豚汁 マンブルケーキ	赤魚 胡麻 豚肉、味噌、揚げ 豆腐	生姜 人参、白菜、コーン 人参、大根 いちごジャム	精白米 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	みりん、料理酒、醤油 醤油、みりん風、めんつゆ	497kcal 17.3g 9.1g
20	土	ごはん 回鍋肉 小松菜ナムル すまし汁 煮りんごゼリー、おかき	豚肉、厚揚げ、味噌 胡麻 豆腐、豆腐	キャベツ、玉ねぎ 小松菜、もやし、人参 しいたけ、ネギ	精白米 ごま油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、酢、塩 醤油、塩 ゼリーの素	489kcal 21.1g 11.9g
22	月	牛丼 海藻サラダ 味噌汁 オレシジ マカロニあべかわ	牛肉 ツナ 味噌 きな粉	わかめ、大根、きゅうり ほうれん草、しめじ オレシジ	精白米、砂糖 マカロニ、砂糖	醤油、みりん風、塩 ドレッシング	531kcal 23.1g 11.6g
23	火	ごはん タンダーチキン風 もやしサラダ コンソメスープ フルーツサンド	鶏肉 胡麻 豆腐	もやし、きゅうり、人参 白菜、人参、玉ねぎ 黄桃缶	精白米 砂糖、ごま油 麦ロール	カレー粉、ケチャップ、マヨドレ、塩、醤油 酢、塩 コンソメ、塩	464kcal 18.6g 11.1g
24	水	炊き込みご飯 さばの塩焼き 青梗菜のドレ和え 味噌汁 お好み焼き	揚げ さば ささみ 味噌汁 豚ミンチ、鰹節	ごぼう、人参、しめじ 青梗菜、人参 しろ菜、エノキ キャベツ、青のり	精白米 サラダ油 餅 サラダ油、薄力粉、天かす	塩、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング マヨドレ、ソース、塩	546kcal 22.7g 21.6g
25	木	ごはん ミートローフ 大根ナムル 豆乳スープ 小豆ケーキ ちゃんぽん	合挽ミンチ、豆乳 ツナ 豆腐 豆腐、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン 大根、きゅうり 玉ねぎ、ほうれん草、人参	精白米 パン粉、サラダ油 砂糖、ごま油 じゃが芋 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、ケチャップ 酢、醤油、塩 コンソメ、塩	676kcal 23.9g 20.7g
26	金	牛丼 かぼちゃサラダ ぶどうゼリー わかめおにぎり	豚肉	葱、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ きゅうり わかめ	鶏、ごま油 かぼちゃ、砂糖 精白米	塩、醤油、中華味 塩、マヨドレ ゼリーの素 塩	470kcal 14.8g 5.6g
27	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 白菜のおかか和え 味噌汁 オレシジゼリー、せんべい	豚肉 鰹節、胡麻 味噌、揚げ	ピーマン、玉ねぎ 人参、白菜 小松菜	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風 ゼリーの素	506kcal 18.0g 15.1g
29	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草の和え物 すまし汁 フライドポテト	鮭、味噌 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、しいたけ ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、人参	精白米 サラダ油、砂糖 じゃが芋、白絞油	醤油、みりん風 醤油、みりん風 塩、醤油 塩	447kcal 18.6g 10.0g
30	火	ごはん 鶏肉のクチャップ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ かぼちゃケーキ	鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、人参 青梗菜、人参	精白米 砂糖 鶏 南瓜、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	コンソメ、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	537kcal 17.7g 12.9g
31	水	豚丼 キャベツのボン酢和え 味噌汁 りんご フルーツ入りゼリー、おかき	豚肉 鰹節 味噌	玉ねぎ、ネギ、生姜、人参 キャベツ、人参、コーン 小松菜、しめじ りんご パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米、砂糖	醤油、みりん風 ボン酢	493kcal 18.7g 5.3g

★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。
 ★白付がグレーの白とおやつは、すまれ・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。