



2024年度 8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	527kcal	18.4g	13.6g	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◇ 力や体温となるもの	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	木	肉うどん 大根サラダ 厚りんごゼリー ゆかりおにぎり	ささみ 胡麻	ほうれん草、玉ねぎ 大根、人参、きゅうり	薄力粉 精白米	醤油、みりん風、塩 ドレッシング ゼリーの素 ゆかり	462kcal 14.9g 8.5g
2	金	ごはん 鶏のパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 きな粉揚げパン	鶏肉 豆腐 きな粉	パセリ ブロッコリー、コーン、人参 しらす菜	精白米 パン粉、サラダ油 鰹 麦ローレル、砂糖、白絞油	塩 醤油、マヨドレ 醤油、塩 塩	592kcal 23.6g 20.9g
3	土	焼きそば 白菜のごま和え 味噌汁 バナナ いちごゼリー、おかき	豚肉 胡麻 味噌	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参 白菜、人参 しめじ、ほうれん草 バナナ	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 鶏、サラダ油	ソース、塩 みりん風、めんつゆ ゼリーの素	452kcal 13.7g 16.1g
5	月	ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ 味噌汁 りんごのケーキ	牛肉 ささみ 味噌 豆乳	玉ねぎ、人参 小松菜、コーン 人参、大根 りんご缶	精白米 じゃが芋、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 ドレッシング	547kcal 16.4g 12.2g
6	火	ごはん ポークチャップ ちゅうりや 中華スープ 豆乳みるくもち	豚肉 ツナ 豆腐 きな粉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ もやし、人参、きゅうり しめじ、しらす菜	精白米 サラダ油 砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩 めんつゆ、酢、塩 中華味、塩 塩	481kcal 21.6g 9.4g
7	水	冷やしうどん 牛肉の味噌炒め りんご かやくおにぎり	揚げ 牛肉、味噌 豚ミンチ	きゅうり、トマト、わかめ 玉ねぎ、パプリカ りんご	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 鶏、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 料理酒、みりん風、醤油	486kcal 17.0g 10.8g
8	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	魚 大豆、揚げ 味噌 豆乳	しいたけ、人参、インゲン ほうれん草、玉ねぎ	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖	塩、カレー粉 醤油、料理酒	496kcal 16.7g 11.7g
9	金	豆腐のふわふわ丼 春雨サラダ 味噌汁 バナナ フルーツ入りゼリー、おかき	豚ミンチ、豆腐 ささみ、春雨 味噌	玉ねぎ、人参、ネギ 人参、きゅうり キャベツ、エノキ バナナ パイナップル、みかん缶、リンゴ缶	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉、鰹 砂糖、ごま油	醤油、みりん風、料理酒、塩 酢、醤油	553kcal 20.0g 13.0g
10	土	ごはん 鶏の照り焼き 大根ナムル 味噌汁 桃ゼリー、せんべい	鶏肉 味噌	大根、人参、小松菜 白菜、しめじ	精白米 砂糖 砂糖、ごま油	醤油、みりん風 めんつゆ、酢、塩 ゼリーの素	360kcal 16.1g 4.1g
13	火	ごはん 松風焼き ブロッコリーのボン酢和え すまし汁 西瓜ケーキ	豚ミンチ、胡麻、味噌 鰹節 豆腐 豆乳	玉ねぎ、ネギ ブロッコリー、人参 しらす菜	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風、料理酒 ボン酢 醤油、塩	564kcal 21.2g 19.2g
14	水	豚丼 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 りんご 五平もち	豚肉 胡麻 揚げ、味噌	玉ねぎ、ネギ、生姜、人参 切干大根、小松菜、人参、きゅうり 白菜 りんご	精白米、砂糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油	醤油、みりん風 酢、醤油	589kcal 22.2g 7.6g
15	木	ごはん 赤魚の煮付け マゼドアンサラダ 味噌汁 ドーナツ	赤魚 味噌 豆腐	生姜 人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ほうれん草	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	みりん風、料理酒、醤油 塩、マヨドレ、酢 塩	547kcal 15.7g 15.0g
16	金	ミートパスタ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツポンチ わかめおにぎり	合挽ミンチ	人参、玉ねぎ、ピーマン レーズン しらす菜、エノキ みかん缶、リンゴ缶、パイナップル わかめ	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	619kcal 19.3g 15.1g
17	土	ごはん 鶏の天ぷら キャベツサラダ 味噌汁 マスカットゼリー、おかき	鶏肉 味噌	生姜 キャベツ、人参 ほうれん草、玉ねぎ	精白米 さつまいも、薄力粉、白絞油	塩、醤油、みりん風 ドレッシング	522kcal 19.9g 13.8g
19	月	中華あんかけそば 大根サラダ メロン 焼きおにぎり	豚肉 ツナ 鰹節	白菜、人参、葱、きぬさや、生姜 大根、人参、きゅうり メロン	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	塩、醤油、みりん風 ドレッシング	540kcal 20.0g 14.2g
20	火	ごはん 野菜炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 人参ケーキ	牛肉 胡麻 味噌、豆腐 豆乳	玉ねぎ、パプリカ、キャベツ 小松菜、人参 エノキ、わかめ 人参	精白米 サラダ油、砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風	537kcal 18.4g 16.6g
21	水	ごはん サバの味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁 マカロニあべかわ	サバ、味噌 鰹節 きな粉	生姜 白菜、人参 しらす菜、玉ねぎ	精白米 砂糖 マカロニ、砂糖	醤油、料理酒、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩 塩	439kcal 17.5g 11.6g
22	木	ごはん タンダーチキン風 海苔サラダ 豆乳スープ お好み焼き	鶏肉 豆腐 豚ミンチ、鰹節	わかめ、大根、きゅうり 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ キャベツ、青のり	精白米 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	カレー粉、ケチャップ、マヨドレ、塩、醤油 ドレッシング コンソメ、塩 マヨドレ、ソース	478kcal 19.2g 17.4g
23	金	牛丼 きゅうりサラダ 味噌汁 りんご クッキーパン	牛肉 味噌	玉ねぎ、生姜 きゅうり、人参、コーン 小松菜、エノキ りんご	精白米、砂糖 鰹 麦ローレル、薄力粉、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、塩 マヨドレ、醤油	661kcal 20.9g 18.0g
24	土	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの胡麻酢和え 味噌汁 青りんごゼリー、せんべい	鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐 胡麻 味噌	玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー しらす菜、人参	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	塩、みりん風、醤油 酢、めんつゆ ゼリーの素	486kcal 19.0g 10.5g
26	月	炒飯 大根ナムル わかめスープ オレシヨ 大芋芋	豚ミンチ ささみ 胡麻	玉ねぎ、人参、ネギ 大根、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ オレシヨ	精白米、サラダ油 砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖、白絞油	塩、醤油、中華味 酢、醤油、塩 中華味、塩	538kcal 14.0g 16.3g
27	火	味噌ラーメン ほうれん草の和え物 バナナ おかかおにぎり	豚肉、味噌、胡麻 ツナ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ニラ ほうれん草、人参 バナナ	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	醤油、みりん風 塩、中華味、醤油 醤油、みりん風、めんつゆ	447kcal 20.0g 6.3g
28	水	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 味噌汁 ちんすこう	鮭 ささみ 味噌、豆腐、揚げ	コーン、パセリ キャベツ、人参 大根	精白米 サラダ油、薄力粉 薄力粉、ラード、砂糖	マヨドレ、塩 ドレッシング	604kcal 20.1g 21.4g
29	木	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 シュウクリーム	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 しらす菜、玉ねぎ、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	595kcal 17.9g 17.6g
30	金	ピーマンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ入りゼリー マーブルケーキ	牛肉	人参、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー、コーン、人参 パイナップル、みかん缶、リンゴ缶 ブルーベリージャム	精白米、サラダ油、じゃが芋 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	カレー粉 ドレッシング ゼリーの素	691kcal 14.5g 20.1g
31	土	鶏そぼろ丼 しらすの和え物 味噌汁 バナナ オレシヨゼリー、おかき	豚ミンチ 味噌	インゲン、玉ねぎ、人参、生姜 しらす菜、人参 エノキ、白菜 バナナ	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ	442kcal 18.1g 6.6g

★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。