

2024年度 9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	537kcal	17.7g	13.3g	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◇ からだの働きを整えるもの	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		
2	月	親子丼 小松菜のごま和え 味噌汁 オレシヨ マカロニあべかわ	鶏肉、たまご 胡麻 味噌、揚げ	白菜、玉ねぎ、ネギ 小松菜、人参 オクラ オレシヨ	精白米、砂糖 麩	醤油、みりん風 塩	473kcal 22.0g 8.7g
3	火	ごはん 回鍋肉 もやしサラダ 中華スープ おかし おかし	豚肉、厚揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、きゅうり 青梗菜、エノキ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、酢 中華味、塩 醤油	452kcal 16.9g 9.5g
4	水	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーサラダ 真だくさん味噌汁 人参ケーキ	さば ささみ 味噌 豆乳	ブロッコリー、人参 大根、人参、しいたけ 人参	精白米 サラダ油 黒芋 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩 ドレッシング	532kcal 18.0g 15.4g
5	木	ごはん わかめうどん きんぴらごぼう ぶどうゼリー だんごおにぎり	揚げ 牛肉、胡麻	わかめ ごぼう、人参 大根菜	精白米、天かす 醤油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風 ゼリーの素 めんつゆ、塩	654kcal 16.0g 20.0g
6	金	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のドレし和え 味噌汁 フルーツサンド	鶏肉 味噌、豆腐 豆腐クリーム	ほうれん草、人参、きゅうり 玉ねぎ、大根、ネギ 真槨缶	精白米 砂糖	醤油、みりん風 ドレッシング	499kcal 21.6g 11.6g
7	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 いちごゼリー、おかし	合挽ミンチ 豆乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン、人参 パセリ	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油 麩	塩、マヨドレ、リカーソース、ケチャップ マヨドレ、塩 ポタージュの素 ゼリーの素	657kcal 19.1g 23.1g
9	月	ごはん 鶏のパン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ 大芋芋	鶏肉 胡麻	パセリ 大根、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、キャベツ	精白米 パン粉、サラダ油 砂糖、ごま油	塩、めんつゆ コンソメ、塩 醤油、みりん風	538kcal 15.8g 14.3g
10	火	ごはん ビーフカレー ブロッコリーサラダ フルーツ入りゼリー クッキーパン	牛肉	玉ねぎ、人参、生姜 アスパラ、かぼちゃ、人参、コーン パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	さつまいも、白絞油、砂糖 精白米、じゃがいも、サラダ油	カレーパウダー ドレッシング ゼリーの素	711kcal 15.9g 19.4g
11	水	ごはん ちゃんぽん しらすの和え物 バナナ 焼きおにぎり	豚肉 ツナ	鶏、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ しらす、人参 バナナ	麩、ごま油	塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ	459kcal 18.3g 4.4g
12	木	ごはん 赤魚の煮付け 白菜のボン酢和え 味噌汁 豆乳みるくもち	赤魚 ささみ 味噌、豆腐 豆乳、きな粉	生姜 白菜、人参 わかめ	精白米、サラダ油 精白米 砂糖 砂糖 麩 片栗粉、砂糖	醤油、みりん風 みりん、料理酒、醤油 ボン酢 塩	401kcal 18.7g 5.7g
13	金	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 真だくさんスープ りんごのケーキ	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 人参、玉ねぎ、小松菜、エノキ りんご缶	精白米 片栗粉、ごま油、白絞油 じゃが芋	料理酒、醤油 マヨドレ、塩 塩、コンソメ	552kcal 16.1g 18.0g
14	土	ごはん 肉豆腐 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 マスカットゼリー、おかし	牛肉、豆腐 胡麻 味噌、揚げ	玉ねぎ、人参、しいたけ 切干大根、青梗菜、人参 オクラ	精白米 鶏胸、麩、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、めんつゆ	526kcal 16.4g 18.1g
17	火	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ フルーツポンチ ちんすこう	豚ミンチ 春雨、ささみ	玉ねぎ、人参、ネギ 人参、しらす わかめ、エノキ みかん缶、真槨缶、パイン缶	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖	ゼリーの素 塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩	639kcal 15.8g 20.7g
18	水	ごはん 魚のフライ もやしサラダ 味噌汁 小豆ケーキ	タラ	もやし、人参、きゅうり キャベツ、しめじ、人参	精白米 パン粉、白絞油、薄力粉	塩、ウスターソース ドレッシング	553kcal 15.9g 14.1g
19	木	ごはん 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 りんごのケーキ	豚肉 胡麻、ツナ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 きゅうり、人参、大根 コーン、玉ねぎ、パセリ	薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 スパゲティ、サラダ油	加ー粉、リカーソース、ケチャップ、塩、コショウ 醤油、マヨドレ コンソメ、塩 りんごの素 醤油、みりん風	655kcal 18.8g 11.9g
20	金	ごはん ホワイトシチュー キャベツのドレし和え 梨バナナ ドーナツ	鶏肉、豆乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参 梨	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 パン 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	537kcal 17.5g 16.9g
21	土	ごはん 野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 焼きゼリー、おかし	豚肉 豚筋 味噌、揚げ	玉ねぎ、人参、パプリカ ブロッコリー、カリフラワー、人参 ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 めんつゆ、醤油、みりん風	445kcal 19.1g 9.3g
24	火	ごはん 鶏そぼろ丼 しらすの和え物 味噌汁 オレシヨ スイートポテト	鶏ミンチ ツナ 味噌	インゲン、玉ねぎ、人参、生姜 しらす、コーン オクラ、エノキ オレシヨ	精白米、砂糖 麩	醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	483kcal 19.7g 7.6g
25	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 海苔サラダ おもしろ マーブルケーキ	鮭、味噌 豆腐 豆乳	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、しいたけ わかめ、大根、きゅうり ほうれん草 ブルーベリージャム	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩	512kcal 18.2g 12.4g
26	木	ごはん けんちんうどん 豚肉の甘辛煮 いちごゼリー ゆかりおにぎり	揚げ、鶏肉 豚肉	大根、人参、ごぼう、ネギ 人参	サラダ油、糖、里芋 りんご缶、鶏胸、ごま油、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風 ゼリーの素 ゆかり	517kcal 15.5g 10.1g
27	金	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 ささみ 味噌	玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン 玉ねぎ、小松菜	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	628kcal 19.4g 16.7g
28	土	ごはん 肉団子の中華スープ もやしサラダ バナナ オレシヨゼリー、おかし	豚ミンチ、豆乳、春雨	白菜、人参、しいたけ、ニラ、生姜 もやし、人参、きゅうり バナナ	精白米 片栗粉 ごま油、砂糖	塩、醤油、中華味 醤油、酢	430kcal 11.4g 11.2g
30	月	ごはん ほうれん草の和え物 味噌汁 りんごのオレシヨ フルーツ入りゼリー、おかし	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ、ネギ、生姜、人参 ほうれん草、人参 キャベツ、しめじ りんご パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	489kcal 20.3g 6.4g

★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。
 ★白付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぼぼ・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」の日はおかしなど、卵・乳を含まないものとなっております。