



2024年度 11月給食だより ひかりの幼稚園



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	24.0g	16.5g	1.9g

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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨を強えるもの 野菜類・菌類・果物類	黄◇ カヤ体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	
1	金	ごはん 鶏のパン粉焼き 白菜の和え物 すまし汁 きな粉揚げパン	鶏肉 ツナ きな粉	パセリ 白菜、人参 オクラ、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油	塩 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩	546kcal 22.6g 17.1g
2	土	ごはん 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 ミニゼリー、おかき	牛肉 胡麻 味噌	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ 大根、人参、きゅうり 小松菜、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング	448kcal 15.0g 11.8g
5	火	ごはん ミートパスタ さつま芋サラダ 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 しる菜、エノキ みかん缶、リンゴ缶、パイナップル缶	塩、サラダ油 さつま芋、砂糖	ゼリーの素 塩、コンソメ、ケチャップ、おろしネギ 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	641kcal 19.2g 15.0g
6	水	パン ホワイトシチュー キャベツのドレし和え 玉どうぜりー 五平もち	鶏肉、豆乳 味噌、胡麻	人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参	精白米 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	580kcal 16.3g 13.7g
7	木	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 大豆煮 味噌汁 スイートポテト	鮭 大豆、揚げ 味噌 豆乳	コーン、パセリ しいたけ、人参、インゲン ほうれん草、玉ねぎ	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 薄力粉 砂糖	マヨドレ、塩 醤油、料理酒	536kcal 18.8g 14.4g
8	金	ごはん 鶏の照り焼き 大根のごま和え 味噌汁 フルーツサンド(にひつじおかし) こひつじ蓮豆	鶏肉 味噌、豆腐 豆乳クリーム	大根、人参 小松菜 黄落伍	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 薄力粉 砂糖	醤油、みりん風 めんつゆ、醤油、みりん風	517kcal 23.8g 13.0g
9	土	ごはん ポークチャップ もやしサラダ 中華スープ ミニゼリー、おかき	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ もやし、人参、きゅうり エノキ、しる菜	精白米 サラダ油 砂糖、ごま油	おろしネギ、ケチャップ、コンソメ、塩 めんつゆ、酢、塩 中華味、醤油 ゼリーの素	428kcal 16.0g 8.1g
11	月	ごはん すき焼き風 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ入りゼリー、おかき	牛肉 味噌	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 小松菜、コーン 大根、わかめ	精白米 塩、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん 醤油、みりん風、めんつゆ	498kcal 17.4g 11.6g
12	火	ごはん チーズカレー風 ブロッコリーサラダ 煮かき ドーナツ	鶏ミンチ 豆腐	玉ねぎ、人参、生姜 ブロッコリー、カリフラワー、人参	精白米、サラダ油、じゃが芋、南瓜 砂糖	ゼリーの素 カレー粉 ドレッシング ケチャップ	623kcal 16.9g 17.4g
お誕生日会							
13	水	肉うどん きゅうりサラダ バナナ ゆかりおにぎり	牛肉 ツナ 胡麻	ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、人参 バナナ	精白米 精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風、塩 マヨドレ ゆかり	466kcal 15.3g 11.0g
14	木	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 白菜のごま和え 味噌汁 ちんすこう	豚肉 胡麻 味噌	玉ねぎ、ピーマン、人参 白菜、コーン しる菜、しめじ	薄力粉、ラード、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、みりん風、めんつゆ	575kcal 19.6g 16.9g
15	金	さつま芋ごはん サバの味噌煮 もやしのポン酢和え 煮系し汁 マルグレーキ	ごま サバ、味噌 ささみ、鰹節 ささみ、豆腐 豆乳	生姜 もやし、小松菜、人参 オクラ ブルーベリージャム	精白米、さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	料理酒、塩、醤油 料理酒、みりん風 ポン酢 醤油、酢	579kcal 19.1g 17.5g
16	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 さつま芋、薄力粉、白絞油	塩、醤油、みりん風、めんつゆ ドレッシング	521kcal 20.0g 13.8g
18	月	鶏そぼろ丼 しる菜の和え物 味噌汁 オレンジ りんごのケーキ	鶏ミンチ ツナ 味噌、揚げ オレシヨ 豆腐	インゲン、玉ねぎ、人参、生姜 しる菜、コーン わかめ オレシヨ りんご缶	精白米、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 醤油、めんつゆ	533kcal 22.7g 12.2g
19	火	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁 ジャッキーパン	牛肉 春雨、ささみ、たまご 味噌	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ 人参、きゅうり 小松菜、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖 ごま油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、めんつゆ、酢	600kcal 20.4g 15.7g
20	水	ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーのごま和え 味噌汁 フライドポテト	赤魚 味噌、豆腐	生姜 ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、しる菜	精白米 砂糖 じゃが芋、白絞油	みりん風、料理酒、醤油 めんつゆ、醤油、みりん	420kcal 16.5g 9.2g
21	木	ごはん タンドリーチキン風 海鮮サラダ 豆乳スープ さばのみそ煮	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌汁、鰹節	わかめ、大根 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ エノキ、きのり	精白米 天かす、薄力粉	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	480kcal 21.1g 17.1g
22	金	中華あんかけそば かぼちゃサラダ りんご 焼きおにぎり	豚肉 鰹節	白菜、人参、春、きぬさや、生姜 きゅうり りんご	塩、ごま油、片栗粉、砂糖 かぼちゃ、砂糖	醤油、中華味、みりん風 塩、マヨドレ	570kcal 17.9g 15.9g
25	月	炒飯 ひじき煮 中華スープ オレンジ さつま芋	鶏ミンチ 揚げ 胡麻	玉ねぎ、人参、ネギ ひじき、人参、グリーンピース 梅干菜、えのき オレンジ	精白米、サラダ油 サラダ油、砂糖	塩、醤油、中華味 醤油、みりん風 中華味、塩	544kcal 15.1g 16.4g
26	火	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 豆乳みるくもち	鮭、味噌 ささみ わかめ 豆腐、きな粉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、しいたけ ほうれん草、コーン 玉ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 煎 片栗粉、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩	426kcal 20.4g 6.1g
27	水	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ コンソメスープ シュガーToast	鶏肉 揚げ、豆腐 ツナ	生姜 きゅうり、人参 小松菜、玉ねぎ	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	596kcal 17.9g 17.6g
28	木	けんちんうどん ブロッコリーサラダ オレンジ ごはん おにぎり	揚げ、豆腐 ツナ 鶏ミンチ	大根、人参、ごぼう、ネギ ブロッコリー、カリフラワー オレンジ 人参、エノキ、大根葉	精白米 精白米 精白米	醤油、みりん風、塩 ドレッシング 醤油、塩、みりん風	459kcal 13.8g 12.1g
29	金	ミートローフ 白菜のポン酢和え 味噌汁 南瓜ケーキ	合挽ミンチ、豆乳 鰹節 味噌 豆乳	玉ねぎ、人参、コーン 白菜、きゅうり しる菜、しめじ	精白米、サラダ油 パン粉、サラダ油	塩、おろしネギ、ケチャップ ポン酢	561kcal 21.1g 17.6g
30	土	ごはん 肉豆腐 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 オレンジゼリー、おかき	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、きゅうり オクラ	精白米 薄力粉、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	504kcal 16.1g 16.8g

★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。