



2024年度 10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	523kcal	18.0g	13.3g	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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・果物類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	
1	火	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 味噌汁 フライドポテト	鮭 ささみ 豆腐、味噌	コーン、パセリ キャベツ、人参 もやし、ししとう	精白米 薄力粉 じゃが芋、白絞油	マヨドレ、塩 ドレッシング 塩	470kcal 19.4g 13.7g
2	水	ごはん 鶏のパン粉焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツサンド	鶏肉 揚げ 味噌 豆腐クリーム	パセリ ひじき、人参、グリーンピース しいたけ、青梗菜 黄桃缶	精白米 パン粉、サラダ油 サラダ油、砂糖 糖 麦ロール	塩 醤油、みりん風 塩	553kcal 23.2g 16.8g
3	木	中華あんかけそば かぼちゃサラダ ぶどうゼリー わかめおにぎり	豚肉 豆腐	白菜、人参、もやし、生薑 レーズン	精白米	塩、醤油、中華味、みりん風 塩、マヨドレ ゼリーの素	592kcal 17.1g 14.2g
4	金	パン ピーシチュー 大根サラダ フルーツポンチ 豆乳みるくもち	牛肉 胡麻	玉ねぎ、人参 大根、人参、きゅうり パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米 じゃが芋、サラダ油 砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖	ピーシチューの素 酢、めんつゆ 塩	509kcal 15.9g 16.2g
5	土	運動会					
7	月	ピラフ ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ ココアケーキ	鶏ミンチ 胡麻 豆腐	人参、玉ねぎ、インゲン ブロッコリー、コーン わかめ、エノキ オレンジ	精白米、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	コンソメ、醤油 ドレッシング 中華味、塩 ココアパウダー	449kcal 12.1g 10.6g
8	火	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 ドーナツ	鶏肉 胡麻 味噌 豆腐	切干大根、青梗菜、人参 キャベツ、玉ねぎ	精白米 砂糖 じゃが芋、砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白絞油	塩、みりん風 酢、醤油、めんつゆ 塩	483kcal 19.0g 10.3g
9	水	ナポリタン きゅうりサラダ コンソメスープ バナナ おかがおにぎり	ベーコン 鶏肉、胡麻	ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト缶 きゅうり、人参、大根 しらす、エノキ バナナ	精白米 サラダ油、バター 砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ ドレッシング 塩、コンソメ	450kcal 12.8g 7.1g
10	木	ごはん 野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ入りゼリー、おがき	牛肉 味噌、揚げ	玉ねぎ、人参、パプリカ 小松菜、コーン オクラ パイン缶、みかん缶、りんご缶	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 ゼリーの素	548kcal 20.8g 15.7g
11	金	ごはん 白身魚のカレームニエル もやしサラダ 具だくさんすまし汁 きな粉揚げパン	鯛 ささみ きな粉	もやし、人参、きゅうり 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ	精白米 薄力粉、サラダ油 砂糖、ごま油	塩、カレー粉 酢、めんつゆ 醤油、塩	476kcal 17.3g 11.9g
12	土	チキンライス キャベツサラダ コーンポタージュ バナナ いちごゼリー、おがき	鶏肉 豆腐	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参 パセリ バナナ	精白米、サラダ油	ケチャップ、ケチソース、コリア、塩 マヨドレ ポタージュの素 ゼリーの素	472kcal 10.1g 9.6g
15	火	鶏そぼろ丼 しらすの和え物 味噌汁 オレンジ スイートポテト	鶏ミンチ ツナ 味噌、豆腐	インゲン、玉ねぎ、人参、生薑 しらす、コーン わかめ オレンジ	精白米、砂糖 糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 塩	536kcal 23.2g 12.5g
16	水	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え 柿 五平もち	豚肉 豚足 味噌、胡麻	もやし、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ ブロッコリー、人参 柿	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	塩、醤油、中華味 めんつゆ、醤油、みりん風 醤油、みりん風	406kcal 15.4g 3.6g
17	木	ごはん 鶏の竜田揚げ マゼドアンサラダ 具だくさん味噌汁 ツナおにぎり	鶏肉 味噌 ツナ	生薑、きゅうり、コーン しめじ、小松菜、玉ねぎ、大根 人参、大根葉	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋、砂糖	料理酒、醤油 塩、マヨドレ、酢 醤油、塩、みりん風	615kcal 21.1g 14.8g
18	金	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼろ 味噌汁 レーズンケーキ こぼと満足	さば 牛肉、胡麻 味噌、揚げ 豆腐	ごぼろ、人参 白菜 レーズン	精白米 サラダ油 サラダ油、砂糖 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	塩 醤油、みりん風 塩	615kcal 18.5g 23.7g
19	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 もやしサラダ 味噌汁 マスカットゼリー、おがき	豚肉 味噌	ピーマン、玉ねぎ もやし、人参、きゅうり 小松菜、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん風、料理酒 酢、めんつゆ ゼリーの素	491kcal 16.3g 15.8g
21	月	ごはん 松風焼き さつま芋サラダ すまし汁 磯のケーキ	豚ミンチ、胡麻、味噌 豆腐 豆腐	玉ねぎ、ネギ きゅうり オクラ 白滝缶	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 さつま芋 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩、マヨドレ 醤油、塩	652kcal 20.1g 22.4g
22	火	ハヤシライス カラフルサラダ フルーツ入りゼリー グッキーパン	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参 アスパラ、カブ、人参、パプリカ パイン缶、みかん缶、りんご缶	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	ハヤシライスルー ドレッシング ゼリーの素	701kcal 15.8g 17.5g
23	水	わかめうどん 豚肉の甘辛煮 バナナ かやくおにぎり	揚げ豚肉 鶏ミンチ	わかめ 人参 バナナ 人参、大根葉	精白米	醤油、みりん風 醤油、みりん風 醤油、塩、みりん風	585kcal 18.7g 15.4g
24	木	ごはん 赤魚の煮付け 白菜のごま和え 味噌汁 おがき	赤魚 胡麻、ささみ 豚肉、味噌、揚げ 鶏ミンチ、醤油	生薑、コーン 白菜、大根、ネギ 人参、玉ねぎ、きゅうり	精白米 砂糖 鶏、果実 サラダ油、薄力粉、天かす	みりん、料理酒、醤油 醤油、みりん風、めんつゆ マヨドレ、ソース、塩	423kcal 20.3g 11.3g
25	金	ごはん タンダーチキン風 小松菜ナムル すまし汁 マカロニ煮込み こぼと満足(予備日)	鶏肉 胡麻 豆腐 きな粉	小松菜、もやし、人参 わかめ、玉ねぎ	精白米 ごま油、砂糖 マカロニ、砂糖	カレー粉、ケチャップ、マヨドレ、塩、醤油 醤油、酢、塩 醤油、塩	395kcal 18.8g 6.0g
26	土	ごはん 肉じゃが 大根のごま和え 味噌汁 青りんごゼリー、おがき	牛肉 胡麻 味噌、揚げ	玉ねぎ、人参 大根、人参、きゅうり しいたけ、ネギ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 めんつゆ、みりん風、醤油 ゼリーの素	486kcal 15.0g 11.7g
28	月	豚肉 キャベツサラダ 味噌汁 りんご 大芋芋	豚肉 味噌 胡麻	玉ねぎ、ネギ、生薑、人参 キャベツ、コーン りんご	精白米、砂糖 さつま芋、白絞油、砂糖	醤油、みりん風 マヨドレ 醤油、みりん風	565kcal 19.1g 11.6g
29	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ ちんすこう	豆腐、豚ミンチ、味噌 ささみ	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑 もやし、人参、きゅうり エノキ、青梗菜	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 薄力粉、砂糖、ラード	醤油、中華味 ドレッシング 中華味、塩	690kcal 22.2g 28.4g
30	水	ごはん タラのみそ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 シュガーToast	タラ、味噌 豆腐	ほうれん草、人参、コーン ネギ	精白米 砂糖 糖 麦ロール、砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、醤油 醤油、みりん風 塩、醤油	495kcal 18.8g 8.0g
31	木	味噌ラーメン ブロッコリーのボン酢和え 梨 だんごおにぎり	豚肉、味噌、胡麻 豚足	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ニラ ブロッコリー、人参 梨 大根葉	精白米、天かす	塩、中華味、醤油 ボン酢 めんつゆ、塩	456kcal 18.6g 6.0g

★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、すまじ、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」の日はおがきなど、卵・乳を含まないものとなっております。