



2024年度 12月給食だより ひかりの幼稚園



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	18.3g	13.9g	2.2g

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◇ 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	ごはん 野菜炒め 青梗菜の和え物 わかめスープ スイートポテト	牛肉 ツナ 胡麻 豆腐	玉ねぎ、人参、パプリカ 青梗菜、コーン わかめ、エノキ	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 中華味、塩	481kcal 15.7g 11.3g
3	火	ポークカレー フロッキーサラダ 菓のショートケーキ マカロニおかわり お誕生会	豚肉 豆腐	玉ねぎ、人参、生姜 アスパラ、カリフラワー、人参	精白米、じゃがいも、サラダ油 マカロニ、砂糖	カレーパウダー ドレッシング ケーキ 塩	553kcal 17.5g 13.7g
4	水	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりサラダ 味噌汁 フルーツサンド	鶏肉 胡麻 味噌 生乳クリーム	きゅうり、コーン、人参 キャベツ、玉ねぎ、しめじ 黄桃缶	精白米 砂糖	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	499kcal 19.4g 12.0g
5	木	ごはん さばの塩焼き 大根サラダ 具だくさん味噌汁 人参ケーキ	さば 味噌、豆腐 豆腐	大根、人参 しらす、玉ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖 生乳 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	塩 酢、めんつゆ	545kcal 19.5g 16.4g
6	金	ナポリタン ほうれん草のドレ和え コーンスープ りんご わかめおにぎり	ベーコン	ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト缶 ほうれん草、人参 コーン、玉ねぎ、パセリ りんご わかめ	鶏、サラダ油、バター	塩、コンソメ、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩	594kcal 15.7g 9.5g
7	土	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁 いちごゼリー、おかき	鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐 味噌、揚げ	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参 小松菜	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	塩、みりん風、醤油 マヨドレ、塩 ゼリーの素	539kcal 18.7g 15.8g
9	月	ごはん 鶏のパン粉焼き フロッキーサラダ 豆腐スープ りんごのケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐 豆腐	パセリ フロッキー、コーン 玉ねぎ、人参、ほうれん草 りんご	精白米 パン粉、サラダ油	塩 ドレッシング コンソメ、塩	579kcal 22.2g 17.4g
10	火	パン ビーフシチュー キャベツのドレ和え オレンジ 五平餅	牛肉 味噌、胡麻	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参 オレノジ	パン じゃが芋、サラダ油	ビーフシチューの素 ドレッシング ゼリーの素	600kcal 15.8g 17.6g
11	水	ちゃんぽん さつまいもサラダ バナナ おかわりおにぎり 1組クリスマス会	豚肉 味噌、胡麻	梅、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ さつまいも バナナ	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 鶏、ごま油 さつまいも	塩、醤油、中華味 塩、マヨドレ 醤油	450kcal 14.7g 5.5g
12	木	ごはん 赤魚の煮付け 白菜のポン酢和え 味噌汁 あんずころも 2組クリスマス会	赤魚 ささみ 味噌、豆腐	生姜 白菜、人参 わかめ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 薄力粉、砂糖、ラード	みりん、料理酒、醤油 ポン酢	550kcal 17.4g 15.7g
13	金	牛丼 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご クッキーパン 3・4組クリスマス会	牛肉 胡麻 味噌、揚げ	玉ねぎ、生姜 小松菜、人参 オクラ りんご	精白米、砂糖 精白米、砂糖	醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風	624kcal 21.0g 16.5g
14	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ マスケットゼリー、おかき	鶏肉	玉ねぎ、フロッキー 人参、コーン、きゅうり ほうれん草、エノキ	精白米 砂糖 砂糖 マカロニ	コンソメ、ケチャップ、塩 マヨドレ、塩 塩、コンソメ ゼリーの素	487kcal 17.3g 10.9g
16	月	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ フルーツポンチ フライドポテト	豚ミンチ 春雨、ささみ 揚げ	玉ねぎ、人参、ネギ 人参、きゅうり わかめ、エノキ、玉ねぎ みかん缶、黄桃缶、パイナップル	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖	塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩	475kcal 14.9g 13.1g
17	火	ごはん 豚肉の柳川風 フロッキーのごま和え 味噌汁 きな粉揚げパン こいす組クリスマス会	豚肉、玉子 胡麻 味噌、揚げ きな粉揚げパン	ごぼう、玉ねぎ、人参 フロッキー、コーン 白菜、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、塩 めんつゆ、醤油、みりん	512kcal 22.3g 15.0g
18	水	ごはん 魚のフライ もやしサラダ 味噌汁 おかわりおにぎり	タラ 味噌、豆腐 豚ミンチ、味噌	もやし、人参、きゅうり 小松菜、しめじ キャベツ、青のり	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	519kcal 18.5g 19.1g
19	木	わかめうどん さんぴらごぼう だんごゼリー だんごおにぎり	揚げ 牛肉、胡麻	わかめ ごぼう、人参 大根菜	鶏 サラダ油、砂糖	マヨドレ、ソース 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
20	金	ごはん 松風焼き しる菜の和え物 味噌汁 小豆ケーキ	豚ミンチ、胡麻、味噌 ツナ 味噌 小豆、豆腐	玉ねぎ、ネギ しる菜、コーン オクラ、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉	塩、醤油、みりん風、料理酒 醤油、めんつゆ、みりん風	620kcal 22.5g 19.5g
21	土	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ 味噌汁 オレンジゼリー、おかき	豚肉、厚揚げ、味噌 味噌	キャベツ、玉ねぎ わかめ、大根、きゅうり ほうれん草、しいたけ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 ドレッシング	476kcal 18.9g 12.1g
23	月	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 具だくさんスープ マールケーキ	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 人参、玉ねぎ、キャベツ、エノキ ブルーベリージャム	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	558kcal 15.9g 17.9g
24	火	ごはん ずき焼き風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 豆乳みるくもち	牛肉 鯉節 味噌、豆腐 豆腐、きな粉	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 小松菜、人参 わかめ	精白米 砂糖、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん めんつゆ、ポン酢	504kcal 20.9g 12.4g
25	水	味噌ラーメン かぼちゃサラダ バナナ ゆかりおにぎり	豚肉、味噌、胡麻 胡麻	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ニラ レーズン りんご	鶏、ごま油、砂糖 かぼちゃ、砂糖	塩、中華味、醤油 塩、マヨドレ ゼリーの素 ゆかり	538kcal 18.0g 8.2g
26	木	ごはん 鶏じゃが きゅうりサラダ 味噌汁 ジュガードーナツ	鶏肉 味噌	玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン 小松菜、しめじ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風 ドレッシング	571kcal 20.1g 10.9g
27	金	豚丼 フロッキーのおかわり 味噌汁 オレンジ 大根菜	豚肉 鯉節 味噌、揚げ 胡麻	玉ねぎ、ネギ、生姜、人参 フロッキー、カリフラワー、人参 白菜 オレンジ	精白米、砂糖	醤油、みりん風 めんつゆ、醤油、みりん風	540kcal 20.2g 9.3g
28	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ 桃ゼリー、おかき	豆腐、豚ミンチ、味噌	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生姜 もやし、人参、きゅうり わかめ、エノキ	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	醤油、中華味 醤油、酢 中華味、塩 ゼリーの素	499kcal 18.3g 17.3g

★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。  
★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みさ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。