



2025年度 1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	535kcal	17.6g	15.1g	1.8g

日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く かや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
4	土	ごはん メンチカツ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ いちごゼリー、おかき	合挽ミンチ 豆乳	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー、人参 パセリ	精白米 パン粉、薄力粉、白絞油 砂糖	塩、マヨドレ、ウチワサス、ケチャップ ドレッシング ポタージュの素 ゼリーの素	639kcal 19.8g 21.2g
6	月	ピラフ 小松菜の和え物 わかめスープ フルーツポンチ スイートポテト	鶏ミンチ 胡麻 豆乳	人参、玉ねぎ、インゲン 小松菜、コーン わかめ、エノキ パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米、サラダ油 さつまいも、砂糖、サラダ油	コンソメ、醤油 めんつゆ、醤油、みりん風 中華味、醤油	466kcal 12.6g 11.0g
7	火	ごはん 肉豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁 フルーツ入りゼリー、おかき	牛肉、豆腐 胡麻 味噌	玉ねぎ、人参、しいたけ 切干大根、厚揚げ、人参 キャベツ、玉ねぎ パイン缶、みかん缶、りんご缶	精白米 鶏卵、麺、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	醤油、みりん風 酢、醤油、めんつゆ	549kcal 15.2g 15.4g
8	水	ごはん ミートパスタ キャベツサラダ コンソメスープ バナナ おかかおにぎり	合挽ミンチ 味噌、胡麻	人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参、コーン しらす、しめじ バナナ	精白米、サラダ油 砂糖	ゼリーの素 塩、コンソメ、ケチャップ、ウチワサス ドレッシング 塩、コンソメ	524kcal 19.0g 12.3g
9	木	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 レーズンケーキ	鶏肉 味噌、揚げ 豆乳	生姜 きゅうり、人参 オクラ、エノキ レーズン	精白米 片栗粉、白絞油 じゃが芋	醤油、みりん風 マヨドレ、塩	580kcal 18.9g 18.0g
10	金	ごはん 魚のコンマヨ焼き ちやしサラダ 貝殻くさんすまし汁 きな粉揚げパン	鮭 ささみ きな粉	コーン、パセリ 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 砂糖、ごま油	マヨドレ、塩 酢、めんつゆ 醤油、塩	516kcal 19.4g 14.6g
11	土	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 大根のごま和え 味噌汁 マスカットゼリー、おかき	豚肉 胡麻 味噌、豆腐	ピーマン、玉ねぎ 大根、人参、小松菜 わかめ、玉ねぎ	精白米 片栗粉、白絞油	醤油、みりん風、料理酒、中華味 めんつゆ、醤油、みりん風	524kcal 18.4g 18.4g
14	火	ごはん チキンカレー カラフルサラダ ココアケーキ 豆乳みるくもち	鶏肉 豆乳、きな粉	玉ねぎ、人参、生姜 アスパラ、カブ、パプリカ	精白米、じゃがいも、サラダ油 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖	マヨドレ、塩 酢、めんつゆ 醤油、塩	676kcal 18.3g 18.0g
15	水	けんちんうどん しらすのおかか和え りんご かやくおにぎり	揚げ、豆腐 味噌、ツナ	大根、人参、ごぼう、ネギ しらす、人参 りんご	サラダ油、麺、里芋	醤油、みりん風、塩 めんつゆ、醤油、みりん風	426kcal 13.2g 9.1g
16	木	ごはん 肉じゃが きゅうりサラダ 味噌汁 人参ケーキ	牛肉 胡麻 味噌 豆乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン、人参 わかめ、エノキ 人参	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、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	583kcal 16.5g 16.8g
17	金	ごはん 赤魚の黒付け 白菜のごま和え 味噌汁 クッキーパン	赤魚 胡麻、ささみ 豚肉、味噌、揚げ	生姜 白菜、コーン 人参、大根、ネギ	精白米 砂糖 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、醤油 醤油、みりん風、めんつゆ	515kcal 19.9g 13.4g
18	土	ごはん 鶏そぼろ丼 ちやしサラダ 味噌汁 バナナ 黄ゼリー、おかき	鶏ミンチ 味噌	インゲン、玉ねぎ、人参、生姜 もやし、人参、きゅうり キャベツ、しいたけ バナナ	精白米、砂糖 砂糖	醤油、みりん風 酢、めんつゆ	452kcal 17.8g 7.2g
20	月	ごはん ビーフシチュー スバグティサラダ りんご ゆかりおにぎり	牛肉 胡麻	玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン、人参 りんご	パン じゃが芋、サラダ油 種	ビーフシチューの素 マヨドレ、塩 ゼリーの素 ゆかり	611kcal 16.0g 17.5g
21	火	ごはん 松風焼き さつまいもサラダ すまし汁 練のケーキ	豚ミンチ、胡麻、味噌 豆乳	玉ねぎ、ネギ きゅうり 白菜、人参 白揚げ	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉 さつまいも 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	633kcal 18.0g 20.9g
22	水	ごはん 鶏ちやしサラダ 味噌汁 バナナ マカロニあべがわ	鶏肉、たまご 豆腐、味噌	白菜、玉ねぎ、ネギ もやし、小松菜、人参 オクラ バナナ	精白米、砂糖 マカロニ、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング	477kcal 22.1g 9.3g
23	木	ごはん サバの味噌煮 大根ナムル すまし汁 お好み焼き ちゃんぽん	サバ、味噌 胡麻、ささみ 揚げ 鶏ミンチ、味噌 豚肉	生姜 大根、人参 ほうれん草、しめじ キャベツ、きのり	精白米 砂糖 ごま油、砂糖 サラダ油、薄力粉、天かす	醤油、料理酒、みりん風 醤油、酢 醤油、塩 マヨドレ、ソース、塩	522kcal 17.7g 19.8g
24	金	ごはん ちゃんぽん ブロッコリーのボン酢和え オレシヨ だきぎおにぎり	豚肉 味噌、ツナ	葱、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ ブロッコリー、人参 オレシヨ 大根菜	麺、ごま油 砂糖	塩、醤油、中華味 ボン酢	464kcal 17.3g 9.2g
25	土	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ りんごゼリー、おかき	豆腐、豚ミンチ、味噌 春雨	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生姜 人参、きゅうり エノキ、厚揚げ	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油	醤油、中華味 醤油、めんつゆ、マヨドレ 中華味、醤油 ゼリーの素	522kcal 17.0g 19.6g
27	月	ごはん 牛丼 海苔サラダ 味噌汁 りんご 大芋芋	牛肉 ツナ 味噌、揚げ	玉ねぎ、生姜 わかめ、大根 しらす りんご	精白米、砂糖 さつまいも、白絞油、砂糖	醤油、みりん風、塩 ドレッシング	604kcal 20.0g 17.3g
28	火	ごはん チャーハン ブロッコリーサラダ 中華スープ バナナ ちんすこう	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、生姜 ブロッコリー、カリフラワー、コーン 玉ねぎ、小松菜	精白米、サラダ油 薄力粉、砂糖、ラード	塩、醤油、中華味 マヨドレ 中華味、塩	612kcal 14.7g 19.5g
29	水	ごはん 白身魚のカレームニエル キャベツサラダ 豆乳スープ フルーツサンド	魚 ささみ 豆乳 豆乳クリーム	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、ほうれん草 黄揚げ	精白米 薄力粉、サラダ油	塩、カレー粉 ドレッシング コンソメ、塩	466kcal 16.8g 9.8g
30	木	ごはん 鶏のパン粉焼き ひじき煮 味噌汁 フライドポテト	鶏肉 揚げ 味噌	パセリ ひじき、人参、グリーンピース しいたけ、厚揚げ	精白米 パン粉、サラダ油 サラダ油、砂糖 醤油、白絞油	塩 醤油、みりん風	508kcal 21.5g 17.3g
31	金	ごはん 肉うどん きゅうりサラダ オレシヨ 五平もち	牛肉 ツナ 味噌、胡麻	ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、人参 オレシヨ	麺 精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油	醤油、みりん風、塩 マヨドレ 醤油、みりん風	444kcal 14.8g 11.8g

★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」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。