



2024年度 2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	532kcal	18.5g	14.4g	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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 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・果類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	土	ごはん 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 いちごゼリー、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	461kcal 15.0g 13.3g
3	月	中華丼 春雨サラダ 中華スープ りんごゼリー 豆乳みるくもち	豚肉 春雨、ささみ、たまご	白菜、人参、葱、きぬさや、玉ねぎ、生姜 人参、きゅうり エノキ、しらす菜 りんご	精白米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	醤油、中華味、みりん風 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩	511kcal 18.4g 14.0g
4	火	パン ホワイトシチュー キャベツのドレ和え ぶどうゼリー おかきおにぎり	鶏肉、豆乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参	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	529kcal 16.5g 11.0g
5	水	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 小豆ケーキ	合挽ミンチ	人参、玉ねぎ、ピーマン レズン 小松菜、玉ねぎ みかん缶、リンゴ缶、パイナップル	精白米 醤油、サラダ油 さつま芋、砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ、卵トースト 塩、マヨドレ 塩、コンソメ	666kcal 19.0g 20.4g
6	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のおかき和え もやし汁 きな粉揚げパン	鮭、味噌 ささみ、豚節 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 わかめ、玉ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、めんつゆ 醤油、塩	483kcal 21.1g 10.9g
7	金	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁 ちんすこう こうさき組 お別れ満足	鶏肉 ツナ、胡麻 味噌、豆腐、揚げ	ごぼう、人参、きゅうり 小松菜、大根	精白米 砂糖 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、塩、マヨドレ	629kcal 23.1g 23.3g
8	土	ごはん ポークチャップ もやしサラダ 中華スープ 苺ゼリー、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、しらす菜	精白米 サラダ油 砂糖、ごま油	卵トースト、ケチャップ、コンソメ、塩 めんつゆ、酢、塩 中華味、塩 ゼリーの素	428kcal 16.0g 8.1g
10	月	ごはん ずき焼き風 ブロッコリーサラダ 味噌汁 大根芋 けんちんうどん 小松菜のごま和え オレソジ かやくおにぎり	牛肉 ツナ 味噌 胡麻	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 ブロッコリー、カリフラワー わかめ、エノキ	精白米 塩、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん ドレッシング	582kcal 18.6g 17.1g
12	水	けんちんうどん 小松菜のごま和え オレソジ かやくおにぎり	鶏肉、豆腐 ささみ、胡麻	大根、人参、ごぼう、ネギ 小松菜、コーン オレソジ 人参、エノキ、大根菜	精白米 醤油、砂糖 ごま油、片栗粉、砂糖 サラダ油、塩、里芋	醤油、みりん風 醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、めんつゆ	414kcal 13.6g 7.3g
13	木	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ミネストローネ シュガートースト こぼと組 お別れ満足(予備日)	鶏肉	生姜 きゅうり、人参 人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、パセリ、トマト缶	精白米 精白米 片栗粉、白飯油、ごま油 じゃが芋 砂糖	醤油、料理酒 塩、マヨドレ ケチャップ、コンソメ、塩	614kcal 17.6g 18.9g
14	金	炊き込みご飯 さばの塩焼き もよしのポン酢和え もやし汁 マフルケーキ ころも組 お別れ満足(予備日)	揚げ さば ささみ、豚節 豆腐 豆乳	ひじき、ごぼう、人参、しめじ もやし、小松菜、人参 ネギ ブルーベリージャム	精白米 サラダ油 砂糖 砂糖	塩、醤油、みりん風、料理酒 塩 ポン酢 醤油、塩	555kcal 21.0g 18.6g
15	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	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、白飯油	塩、醤油、みりん風、めんつゆ ドレッシング	512kcal 20.3g 12.5g
17	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 海菜サラダ 味噌汁 お好み焼き	豚肉 ツナ 味噌 豚ミンチ、豚節	玉ねぎ、人参、ピーマン、ニラ、生姜 わかめ、大根 オクラ、エノキ キャベツ、青のり	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 ドレッシング	512kcal 21.4g 17.4g
18	火	キーマカレー風 ブロッコリーサラダ 梅のショートケーキ フルーツサンド	鶏ミンチ	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	マヨドレ、ソース カレールー ドレッシング ケーキ	585kcal 16.7g 15.6g
19	水	ごはん 赤魚の漬付け 白菜のゆかり和え 豚汁 ドーナツ	赤魚 豚肉、味噌、揚げ 豆腐	生姜 白菜、きゅうり 人参、大根、ごぼう、ネギ	精白米 砂糖	みりん風、料理酒、醤油 ゆかり、めんつゆ、塩	478kcal 18.4g 9.0g
20	木	味噌ラーメン かぼちゃサラダ オレソジ たぬきおにぎり	豚肉、味噌、胡麻	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ニラ きゅうり オレソジ 大根菜	精白米、天かす ごま油、砂糖 かぼちゃ、砂糖	塩、中華味、醤油 塩、マヨドレ	500kcal 18.0g 9.3g
21	金	鶏そぼろ丼 しろなのおえ物 味噌汁 バナナ りんごのケーキ	鶏ミンチ ツナ 味噌、揚げ 豆乳	インゲン、玉ねぎ、人参、生姜 しろな、コーン わかめ、しめじ バナナ りんご缶	精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	562kcal 22.9g 12.2g
22	土	ごはん 肉豆腐 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 オレソジゼリー、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 鶏胸肉、鮭、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、めんつゆ	508kcal 15.7g 17.5g
25	火	ごはん ミートローフ ブロッコリーの味噌マヨ和え コンソメスープ 南瓜ケーキ	合挽ミンチ、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、人参 しろな、玉ねぎ、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油	塩、卵トースト、ケチャップ マヨドレ 塩、コンソメ	592kcal 19.8g 20.5g
26	水	ごはん 鶏のマーマレード焼き 白菜のごま和え 中華スープ クッキーパン	鶏肉 胡麻	マーマレード 白菜、人参 青梗菜、しめじ	精白米 砂糖	醤油、塩 醤油、みりん風、めんつゆ 中華味、塩	491kcal 17.8g 10.3g
27	木	わかめうどん 大根のそぼろ煮 りんご ツナおにぎり	揚げ 鶏ミンチ	わかめ 大根、人参、しいたけ、インゲン りんご	精白米 片栗粉、上白糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風	576kcal 22.1g 14.6g
28	金	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツサラダ 中華スープ 豆乳 スイートポテト こひつ組 お別れ満足	鮭 豆乳 豆乳	コーン、パセリ キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ	精白米 精白米 薄力粉	マヨドレ、塩 ドレッシング コンソメ、塩	509kcal 14.5g 14.1g

★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。
★日付がグレーの日はおやつは、すみれ・ゆり・たんぼぼ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。