



2024年度 3月給食だより ひかりの子幼稚園



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	538kcal	19.2g	14.5g	2.0g

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◇ からだの骨子を養えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他	
1	土	ごはん 豚肉のおかか和え 味噌汁 ぶどうゼリー、おかき	豚肉 味噌 味噌、鰹、豆腐	人参、玉ねぎ 青梗菜、コーン わかめ	精白米 鶏卵、ごま油、砂糖	醤油、みりん風 めんつゆ、醤油、みりん風 ゼリーの素	440kcal 18.5g 10.3g
3	月	ちらし寿司 鶏の唐揚げ 梅の芽まし汁 後のおまけ こりす組お別れ満足	たまご、高野豆腐、鮭 鶏肉 豆腐	しいたけ、人参、きぬさや 葉の花 白飯缶	精白米、砂糖 砂糖 豚卵 厚切鮭、ベーキングパウダー、サラダ油、醤油	塩、酢 醤油、みりん風 焼酎、梅	555kcal 26.4g 12.0g
4	火	ハヤシライス キャベツサラダ ケーキ マカロニおまけ	牛肉 ささみ きな粉	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参	精白米、じゃがいも、サラダ油 マカロニ、砂糖	ハヤシライスルー ドレッシング ケーキ 塩	581kcal 17.7g 15.5g
5	水	和風肉みそパスタ 大根のごま和え コンソメスープ バナナ わかめおにぎり	合挽ミンチ、味噌 ツナ、胡麻	人参、玉ねぎ、しいたけ、生薑 大根、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ	醤油、サラダ油、砂糖、片栗粉	塩、醤油、みりん、コンソメ めんつゆ、醤油、みりん風 コンソメ、塩 ゼリーの素	576kcal 22.2g 14.2g
6	木	パン ポトフ ブロッコリーのマヨサラダ オレシヨ 五平もち	ウインナー ささみ 味噌、胡麻	玉ねぎ、人参、キャベツ アスパラ、オリーブ オレシヨ	精白米 パン じゃが芋、サラダ油	コンソメ、醤油 マヨドレ、砂糖 ゼリーの素 醤油、みりん風	546kcal 12.9g 16.7g
7	金	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のポン酢和え 味噌汁 お好み焼き こひつじ組お別れ満足(予備日)	さば 味噌 味噌、鰹、豆腐 豚ミンチ、醤油	生薑 白菜、人参 小松菜、人参、大根 キャベツ、きゅうり	精白米 白飯缶、片栗粉 砂糖 夫がず、薄力粉	塩、料理酒、醤油 ポン酢 醤油 マヨドレ、ソース	548kcal 20.6g 21.0g
8	土	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしサラダ 味噌汁 オレシヨゼリー、おかき	鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参 もやし、人参、きゅうり 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 ドレッシング	528kcal 18.8g 14.9g
10	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 ココアパスタ こりす組お別れ満足(予備日)	豚肉 ささみ 味噌	大根、人参、ネギ、生薑 小松菜、人参 わかめ、高野豆腐、エノキ	精白米 砂糖、サラダ油 薄力粉、砂糖、ラード	醤油、中華味、みりん風 醤油、みりん風、料理酒 めんつゆ、醤油、みりん風 ココアパウダー	648kcal 21.4g 27.5g
11	火	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ こひつじ組 お楽しみランチ	鶏肉 ツナ 味噌、胡麻 きな粉、豆腐	生薑 アスパラ、人参 赤梗菜、ほうれん草、しめじ バナナ	精白米 片栗粉、ごま油、白飯缶 砂糖 厚切鮭、ベーキングパウダー、サラダ油、醤油	料理酒、醤油 ドレッシング コンソメ、梅	544kcal 20.7g 15.6g
12	水	ごはん 牛肉の中巻炒め きゅうりの中華和え 中華味の和え物 おだし風味もち おだし風味もち	牛肉 胡麻、ハム たまご、豆腐	竹の子、人参、ピーマン、玉ねぎ きゅうり、もやし 薄味醤油	精白米 砂糖、ごま油、片栗粉 ごま油、砂糖 厚切鮭、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	ウチノサシ、料理酒、醤油、みりん風、中華味 中華味、醤油、酢 中華味、醤油 醤油	534kcal 21.3g 16.2g
13	木	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 さつま芋サラダ 味噌汁 さくらもち	豚肉 味噌、胡麻 豆腐、きな粉	白菜、人参 レーズン 玉ねぎ、小松菜	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖	中華味、料理酒、みりん風、醤油 塩、マヨドレ	585kcal 17.8g 17.2g
14	金	ごはん 白身魚の南蛮焼き 切干大根の甘酢和え 豚汁 シカゴーナースト	タラ、胡麻	生薑 切干大根、青梗菜、人参 人参、大根、ごぼう、ネギ	精白米 片栗粉、砂糖 精白米 砂糖 醤油 麦コーン、砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、醤油 酢、醤油、めんつゆ	503kcal 19.9g 8.3g
15	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 マスカットゼリー、おかき	鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、コーン、きゅうり 小松菜、エノキ	精白米 砂糖、オリーブオイル 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	479kcal 17.1g 10.5g
17	月	ごはん 牛肉の目黒 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 人参ケーキ	牛肉 鶏卵、ささみ 豆腐 豆乳	人参、大根、きぬさや ブロッコリー、パプリカ 玉ねぎ、人参、ほうれん草 人参	精白米 鶏卵、れんこん、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、塩 めんつゆ、醤油、みりん 中華味、塩	540kcal 19.7g 13.3g
18	火	鶏こぼろご飯 鶏の味噌煮 白菜のゆかり和え たまご汁 オレシヨポテト	鶏肉 鮭、味噌 豆腐、豆腐 豆乳	ごぼう 生薑 白菜、人参 小松菜	精白米、砂糖 砂糖 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風、料理酒 醤油、料理酒、みりん風 めんつゆ、塩、ゆかり 焼酎、梅	452kcal 20.7g 7.1g
19	水	ちゃんぽん かぼちゃサラダ バナナ ツナの味噌おにぎり	豚肉	葱、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ きゅうり バナナ 大根菜	精白米 ごま油、砂糖 醤油	塩、醤油、中華味 塩、マヨドレ	492kcal 18.9g 8.0g
21	金	ごはん 松風焼き しらす菜の和え物 たまご汁 フルーツサンド	豚ミンチ、胡麻、味噌 ささみ 鶏 豆乳グリーン	玉ねぎ、ネギ ささみ 人参 オクラ、エノキ 黄飯缶	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 焼酎、梅	535kcal 21.6g 17.0g
22	土	ごはん すき焼き風 小松菜のおかか和え 味噌汁 青りんごゼリー、おかき	牛肉 鶏卵 味噌、豆腐、鰹	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 小松菜、人参 ネギ	精白米 豚、サラダ油、砂糖	料理酒、醤油、みりん風 めんつゆ、醤油、みりん風	487kcal 18.2g 13.7g
24	月	ごはん 鶏のパン粉焼き 鶏肉サラダ 豆腐スープ 煮のりポテト	鶏肉 ツナ 豆腐、ウインナー	パセリ わかめ、大根 玉ねぎ、人参、ほうれん草 煮のり	精白米 パン粉、サラダ油 じゃが芋、白飯缶	塩 ドレッシング コンソメ、塩 塩	483kcal 20.3g 16.5g
25	火	ごはん 豚肉 大学芋 おかしパン	豚肉 胡麻	玉ねぎ、人参、ピーマン 薄味醤油、しいたけ、大根	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 さつま芋、白飯缶、砂糖	中華味、醤油、酢、ケチャップ 醤油、みりん風 中華味、塩	744kcal 16.8g 23.0g
26	水	クリームスープパスタ アスパラのおかか和え りんご かやくおにぎり	鶏肉、豆乳 ツナ	白菜、人参、玉ねぎ、コーン アスパラ、オリーブ、人参 りんご	麦コーン、薄力粉、砂糖、サラダ油 醤油、オリーブオイル 砂糖	シチューの素(ルー)、ケチャップ、コンソメ、塩 マヨドレ、ケチャップ	562kcal 18.5g 14.5g
27	木	ごはん 肉じゃが きゅうりサラダ たまご汁 フルーツ入りゼリー、おかき	牛肉 ささみ	玉ねぎ、人参 きゅうり 小松菜、大根 パイン缶、おかん缶、リゾット缶	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 豚	醤油、みりん風 ドレッシング 醤油、塩 ゼリーの素	489kcal 15.1g 9.7g
28	金	豚丼 コールスロー 味噌汁 オレシヨ 醤油とさつま芋のケーキ	豚肉 味噌	玉ねぎ、ネギ、生薑、人参 キャベツ、人参、コーン もやし、ほうれん草 オレシヨ	精白米、砂糖 砂糖	醤油、みりん風 酢、マヨドレ、塩	566kcal 20.6g 10.0g
29	土	ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ 味噌汁 おかしパン	豆腐、豚ミンチ、味噌 牛肉、青葱、胡麻	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑 人参、玉ねぎ、ピーマン、生薑 わかめ、エノキ	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	醤油、中華味 醤油 中華味、塩 ゼリーの素	525kcal 19.6g 18.5g
31	月	肉うどん さつま芋の天ぷら フルーツポンチ おかしパン	牛肉	ほうれん草、玉ねぎ、人参 パイン缶、おかん缶、りんご缶	醤油とさつま芋、薄力粉、白飯缶 精白米	醤油、みりん風、塩 塩	510kcal 13.8g 11.2g

\*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。  
 \*白粉がアレルギーの日はおやつは、すもも・ゆり・たんぼぼ・ひまわり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。