



## 2025年度 6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 | 541kcal | 19.3g | 14.4g | 2.1g |

| 日  | 曜日 | 献立名                                                | 材料                                       |                                                               |                                                  |                                               | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質        |
|----|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
|    |    |                                                    | 赤○ 血や肉になるもの                              | 緑○ からだの働きを助えるもの                                               | 黄○ かや体重となるもの                                     | その他                                           |                           |
| 2  | 月  | ごはん<br>肉じゃが<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>豆腐あんかけもち        | 牛肉<br>ささみ<br>味噌、豆腐<br>豆腐、きな粉             | 玉ねぎ、人参<br>アスパラ、人参<br>わかめ                                      | 精白米<br>じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉<br>砂糖                    | 醤油、みりん風<br>ドレッシング                             | 509kcal<br>21.0g<br>11.7g |
|    |    |                                                    | サバ<br>鰹節<br>味噌                           | キャベツ、人参<br>玉ねぎ、ほうれん草、しめじ                                      | 片栗粉、砂糖<br>精白米<br>砂糖<br>砂糖                        | 塩                                             | 塩、みりん風<br>ポン酢             |
| 4  | 水  | 中華丼<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>オレンド<br>お好み焼き             | 豚肉<br>春雨、ツナ<br>中華味、エノキ<br>オレンド<br>お好み焼き  | 白菜、人参、葱、きぬさや、玉ねぎ、生薑<br>人参、きゅうり<br>青梗菜、エノキ<br>オレンド<br>キャベツ、青のり | 精白米、ごま油、片栗粉、砂糖<br>ごま油、砂糖<br>天かす、薄力粉              | 醤油、中華味、みりん風<br>醤油、めんつゆ、酢<br>中華味、塩             | 558kcal<br>18.5g<br>23.0g |
|    |    |                                                    | 鶏肉<br>ポテトサラダ<br>豆腐<br>豆腐、きな粉             | 生薑<br>きゅうり、人参<br>玉ねぎ、小松菜、人参、大根<br>白菜                          | 精白米<br>片栗粉、ごま油、白砂糖<br>じゃが芋                       | 料理酒、マヨドレ<br>塩、マヨドレ<br>コンソメ、塩                  | 632kcal<br>24.4g<br>20.4g |
| 6  | 金  | わかめうどん<br>大根のそぼろ煮<br>りんご<br>だんごおにぎり                | 鶏ミンチ<br>鶏ミンチ                             | わかめ<br>大根、人参、しいたけ、インゲン<br>りんご<br>大根                           | 鶏<br>片栗粉、上白糖<br>精白米、天かす                          | 醤油、みりん風、塩<br>醤油、みりん風<br>ゼリーの素<br>めんつゆ、塩       | 551kcal<br>16.8g<br>13.2g |
|    |    |                                                    | 鶏ミンチ、豚ミンチ、豆腐<br>もやし、人参、きゅうり<br>ほうれん草、しめじ | 玉ねぎ、人参、生薑<br>もやし、人参、きゅうり<br>ほうれん草、しめじ                         | 精白米<br>パン粉、サラダ油、片栗粉、砂糖                           | 塩、みりん風、醤油<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩<br>ゼリーの素        | 504kcal<br>16.6g<br>12.9g |
| 9  | 月  | ひじきごぼう<br>豚肉と大根の煮物<br>小松菜のおひたし<br>味噌汁<br>豆腐あんかけもち  | 鶏肉<br>豚肉<br>味噌<br>味噌                     | ひじき、人参<br>大根、人参、ネギ、生薑<br>小松菜、しめじ<br>白菜                        | 精白米<br>砂糖、サラダ油<br>鶏                              | 塩、醤油、みりん風、料理酒<br>醤油、みりん風、料理酒<br>みりん風、醤油       | 707kcal<br>21.6g<br>28.8g |
|    |    |                                                    | 鶏肉<br>ツナ<br>鶏肉                           | 玉ねぎ、人参、生薑<br>キャベツ、人参                                          | 精白米<br>精白米、じゃがいも、サラダ油                            | ココロパウダー<br>カレー粉<br>ドレッシング<br>ケーキ              | 572kcal<br>19.2g<br>15.1g |
| 11 | 水  | ごはん<br>牛肉の中華炒め<br>青梗菜のごま和え<br>中華かきたま汁<br>みだらし風もちもち | 牛肉<br>胡麻、ささみ<br>たまご、豆腐                   | 竹の子、人参、ピーマン、玉ねぎ<br>青梗菜、コーン<br>わかめ                             | 精白米<br>砂糖、ごま油、片栗粉<br>片栗粉、ごま油<br>じゃが芋、片栗粉、砂糖、サラダ油 | みりん、料理酒、醤油、みりん風、中華味<br>めんつゆ、醤油、みりん風<br>中華味、醤油 | 488kcal<br>20.0g<br>12.3g |
|    |    |                                                    | 合挽ミンチ、味噌<br>さつま芋                         | 人参、玉ねぎ、しいたけ、ネギ、生薑<br>きゅうり<br>玉ねぎ、小松菜<br>りんご<br>わかめ            | 鶏、サラダ油、砂糖、片栗粉<br>さつま芋、砂糖<br>精白米                  | 塩、醤油、みりん、塩<br>塩、マヨドレ<br>塩                     | 570kcal<br>18.7g<br>15.1g |
| 13 | 金  | ごはん<br>白身魚のごま焼き<br>切干大根の甘酢和え<br>豆腐<br>フルーツサンド      | ホキ、胡麻<br>豚肉、味噌、揚げ<br>豆腐クリーム              | 生薑<br>切干大根、青梗菜、人参<br>人参、大根、ごぼう、ネギ<br>青梗菜                      | 精白米<br>砂糖<br>砂糖<br>肉類<br>オリーブオイル                 | みりん、料理酒、醤油<br>酢、醤油、めんつゆ                       | 441kcal<br>18.6g<br>7.0g  |
|    |    |                                                    | 鶏肉<br>豆腐<br>豆腐、きな粉                       | 玉ねぎ、ブロッコリー<br>人参、コーン、きゅうり<br>小松菜、エノキ<br>ほうれん草、生薑              | 精白米<br>砂糖、オリーブオイル<br>マカロニ<br>精白米、砂糖              | コンソメ、じゃが芋、塩<br>マヨドレ、塩<br>塩、コンソメ               | 543kcal<br>19.7g<br>12.5g |
| 16 | 月  | ブロッコリーのごまマヨ和え<br>味噌汁<br>オレンド<br>ドーナツ               | 牛肉<br>ささみ、胡麻<br>味噌<br>豆腐                 | 玉ねぎ、生薑<br>ブロッコリー、パプリカ<br>人参、ほうれん草<br>オレンド                     | 精白米、砂糖<br>鶏                                      | 醤油、みりん風、塩<br>マヨドレ、めんつゆ、醤油、みりん                 | 609kcal<br>22.2g<br>17.9g |
|    |    |                                                    | 鶏肉<br>豆腐                                 | 生薑<br>わかめ、大根、きゅうり、人参<br>青梗菜、しいたけ                              | 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白砂糖                             | 塩                                             | 423kcal<br>14.5g<br>6.1g  |
| 18 | 水  | 中華あんかけそば<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ<br>バナナの味噌おにぎり           | 豚肉<br>豆腐                                 | 白菜、人参、葱、きぬさや、生薑<br>レーズン<br>バナナ<br>大根                          | 精白米、砂糖、ごま油<br>精白米、砂糖、ごま油                         | 醤油、中華味、みりん風<br>塩、マヨドレ                         | 619kcal<br>21.1g<br>17.3g |
|    |    |                                                    | 牛肉<br>ささみ<br>味噌、胡麻                       | 玉ねぎ、人参<br>アスパラ、アスパラ<br>りんご                                    | パン<br>じゃが芋、サラダ油<br>砂糖                            | ビーフシチューの素<br>ドレッシング<br>ゼリーの素<br>醤油、みりん風       | 602kcal<br>17.8g<br>16.3g |
| 20 | 金  | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>人参ケーキ           | 鶏肉<br>鶏肉、ツナ<br>揚げ<br>豆腐                  | ごぼう、人参、きゅうり<br>オクラ、エノキ<br>人参                                  | 精白米<br>砂糖<br>砂糖<br>精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油               | 醤油、みりん風<br>酢、醤油、塩、マヨドレ<br>醤油、塩                | 513kcal<br>20.6g<br>14.7g |
|    |    |                                                    | 豚肉<br>豆腐                                 | 生薑<br>わかめ、大根、きゅうり、人参<br>青梗菜、しいたけ                              | 精白米<br>砂糖、ごま油、砂糖                                 | 醤油、みりん風<br>めんつゆ、醤油、みりん風                       | 456kcal<br>19.5g<br>10.2g |
| 23 | 月  | ごはん<br>鶏のパン粉焼き<br>キャベツのソテー<br>豆腐スープ<br>青のりポテト      | 鶏肉<br>ウィンナー<br>豆腐                        | パセリ<br>キャベツ、玉ねぎ<br>玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ<br>青のり                    | 精白米<br>パン粉、サラダ油<br>オリーブオイル                       | 塩、コンソメ、醤油、塩<br>コンソメ、塩                         | 478kcal<br>20.0g<br>15.1g |
|    |    |                                                    | 鶏肉<br>ささみ<br>豆腐、揚げ                       | 生薑<br>しらす、人参<br>大根、人参                                         | 精白米<br>砂糖<br>精白米<br>砂糖                           | 醤油、料理酒、みりん風<br>醤油、めんつゆ、みりん風<br>醤油、塩           | 513kcal<br>21.5g<br>12.5g |
| 25 | 水  | ごはん<br>すき焼き風<br>小松菜のポン酢和え<br>味噌汁<br>りんごゼリー、おかき     | 牛肉<br>ツナ、鰹節<br>味噌                        | 玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参<br>小松菜、コーン<br>わかめ、玉ねぎ                          | 精白米<br>塩、サラダ油、砂糖<br>砂糖                           | 料理酒、醤油、みりん風<br>ばんぽん                           | 513kcal<br>17.7g<br>12.6g |
|    |    |                                                    | 豆腐<br>豆腐、きな粉                             | ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト<br>アスパラ、アスパラ、人参<br>しらす、エノキ<br>オレンド            | 精白米<br>精白米、砂糖<br>精白米、砂糖                          | ゼリーの素                                         | 496kcal<br>14.2g<br>10.8g |
| 27 | 金  | 豚肉<br>ロールスロー<br>味噌汁<br>バナナ<br>レーズンケーキ              | 豚肉<br>キャベツ、人参、コーン<br>もやし、ほうれん草<br>バナナ    | 玉ねぎ、ネギ、生薑、人参<br>キャベツ、人参、コーン<br>もやし、ほうれん草<br>バナナ               | 精白米<br>精白米、砂糖<br>精白米、砂糖                          | めんつゆ<br>醤油、みりん風<br>酢、マヨドレ、塩                   | 563kcal<br>20.4g<br>10.0g |
|    |    |                                                    | 豆腐<br>豆腐、豚ミンチ、味噌<br>牛肉、春雨、胡麻             | しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑<br>人参、玉ねぎ、ピーマン、生薑<br>わかめ、エノキ                   | 薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖                            | 醤油、中華味<br>醤油<br>中華味、塩<br>ココロパウダー              | 593kcal<br>21.3g<br>20.2g |
| 30 | 月  | ピラフ<br>鶏肉のクリーム煮<br>りんご<br>おかかおにぎり                  | 鶏ミンチ<br>鶏肉<br>前記、胡麻                      | 人参、玉ねぎ、インゲン<br>玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー<br>りんご                       | 精白米、サラダ油<br>オリーブオイル<br>精白米                       | コンソメ、クリームシチューの素、塩                             | 538kcal<br>18.1g<br>13.4g |

★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まれた方に提供します。  
★献立に使用している「マヨドレ」は、御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。