

2025年度 7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		食塩
平均栄養素	547kcal	18.7g	14.3g	1.8g



日	曜日	献立名	材料				エネルギー たんぱく質 脂質
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの骨子になるもの	黄く 力や体温となるもの	その他	
1	火	ビーフカレー カラフルサラダ マールケーキ 苺あんぱん お誕生会	牛肉 豆腐 味噌 醤油 塩 砂糖	玉ねぎ、人参、生薑 アスパラ、おろし、パプリカ ブルーベリー、ジャム	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、サラダ油 片栗粉、砂糖	カレールー ドレッシング ゼリーの素	722kcal 17.7g 22.2g
2	水	ごはん サバの塩焼き キャベツのごま和え 味噌汁 ぶどうゼリー、おかき	サバ ごま油、胡麻 味噌	キャベツ、人参 エノキ、小松菜	精白米	塩、めんつゆ、醤油、みりん風 ゼリーの素	446kcal 14.6g 14.2g
3	木	ごはん 鶏のマーレード焼き ほうれん草のドレ和え ミネストローネ ツナマヨサンド	鶏肉 ツナ ウィンナー ツナ	マーレード ほうれん草、人参 人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、きゅうり	精白米 小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油 菜種油	醤油、塩 ドレッシング マヨネーズ、コンソメ、塩 マヨネーズ	573kcal 25.9g 14.8g
4	金	マーボー丼 もやしサラダ 中華スープ バナナ マカロンおかわり ディナーパン	豆腐、豚ミンチ、味噌 ごま油	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑 もやし、人参、きゅうり 青梗菜、しいたけ バナナ	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	醤油、中華味 酢、めんつゆ 中華味、塩	531kcal 22.5g 16.1g
5	土	ごはん 豚肉の生焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 セサミケーキ	豚肉 味噌、揚げ 醤油、塩	玉ねぎ、人参、ピーマン、生薑 きゅうり ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 かぼちゃ、砂糖	醤油、みりん風 塩、マヨネーズ	558kcal 19.4g 14.1g
7	月	ごはん 小松菜の和え物 わかめスープ りんご お好み焼き	鶏ミンチ 胡麻	玉ねぎ、人参、ネギ、生薑 小松菜、コーン わかめ、エノキ りんご	精白米、サラダ油	塩、醤油、中華味 めんつゆ、醤油、みりん風 中華味、醤油	468kcal 15.8g 14.5g
8	火	ごはん 肉豆腐 ゆず大根のごま酢和え 味噌汁 スイートポテト	牛肉、豆腐 味噌 醤油	玉ねぎ、人参、しいたけ ゆず大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	精白米 海苔、鰹、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風 酢、めんつゆ	574kcal 15.8g 18.4g
9	水	ごはん 松風焼き 大根サラダ オクラステーキ 果物デザート	豚ミンチ、胡麻、味噌 ツナ	玉ねぎ、ネギ 大根、きゅうり 小松菜、しめじ	精白米 パン粉、サラダ油、片栗粉	塩、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング 醤油、塩	565kcal 20.1g 20.3g
10	木	ごはん ちゃんぽん さつま芋サラダ フルーツ入りゼリー	豚肉	鶏、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ レーズン パイン缶、みかん缶、リンゴ缶	塩、ごま油 さつま芋、砂糖	塩、醤油、中華味 塩、マヨネーズ ゼリーの素	558kcal 15.2g 6.0g
11	金	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ 味噌汁 きな粉揚げパン ディナーパン(予備日)	鮭 春雨、ごま油、たまご 味噌、揚げ 塩	コーン、パセリ 人参、青梗菜 オクラ、エノキ	精白米 小麦粉 薄力粉 ごま油、砂糖 大根 菜種油、砂糖、白砂糖	マヨネーズ、塩 酢、醤油、めんつゆ	552kcal 22.2g 15.4g
12	土	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のおかき 味噌汁 オレンジゼリー、おかき	牛肉 鶏肉 味噌、豆腐	パプリカ、玉ねぎ ほうれん草、人参 わかめ、玉ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風、料理酒、中華味 醤油、みりん風、めんつゆ ゼリーの素	495kcal 19.8g 14.1g
14	月	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌 醤油	生薑 きゅうり、人参 玉ねぎ、小松菜、しめじ パプリカ	精白米 片栗粉、白砂糖 じゃが芋	料理酒、醤油 マヨネーズ、塩	583kcal 18.8g 17.5g
15	火	ごはん 鶏肉サラダ 味噌汁 バナナ ジュースデザート	鶏肉 味噌	玉ねぎ、ネギ、生薑、人参 わかめ、大根、コーン しらす、人参、エノキ パプリカ	精白米、砂糖	醤油、みりん風 ドレッシング	585kcal 21.6g 10.3g
16	水	ごはん ミートパスタ ブロッコリーのボン酢和え コンソメスープ フルーツデザート おどし	高橋ミンチ ツナ、鰹節	人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参 白米、しめじ みかん缶、リンゴ缶、パイン缶	塩、サラダ油 砂糖	塩、コンソメ、マヨネーズ、おろし みかん酢 塩、コンソメ	572kcal 23.8g 13.8g
17	木	ごはん ビーフシチュー キャベツサラダ りんご 玉ねぎおどし	牛肉 味噌、胡麻	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、コーン りんご	精白米 じゃが芋、サラダ油 砂糖	ビーフシチューの素 ドレッシング	567kcal 14.8g 15.2g
18	金	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え 豚汁 バナナ	赤魚 胡麻、ごま油 豚肉、味噌、揚げ 豆腐	生薑 小松菜、人参 人参、大根、ネギ	精白米 砂糖	みりん、料理酒、醤油 めんつゆ、醤油、みりん風	446kcal 19.2g 12.2g
19	土	ごはん 鶏の味噌焼き ごぼうサラダ すまし汁 ほうれん草ケーキ	鶏肉、味噌 胡麻	ごぼう、人参、きゅうり しらす、玉ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油 砂糖	醤油、みりん風 酢、めんつゆ、塩、マヨネーズ 醤油、塩	525kcal 19.4g 13.7g
22	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしサラダ 味噌汁 りんご バナナ	鶏肉、高野豆腐 味噌	大根、人参、きぬさや、しいたけ、生薑 もやし、人参、きゅうり キャベツ、しいたけ りんご	精白米 砂糖	醤油、みりん風、料理酒 酢、めんつゆ	584kcal 19.8g 20.1g
24	木	ごはん サバの味噌煮 白菜のごま和え すまし汁 バナナ	サバ、味噌 ごま油、胡麻	生薑 白菜、人参 ほうれん草、しめじ パプリカ	精白米 砂糖	醤油、料理酒、みりん風 めんつゆ、醤油、みりん風	513kcal 21.5g 19.2g
25	金	ごはん けんちんうどん しらすのツナ和え バナナ	鶏肉、豆腐 ツナ	大根、人参、ごぼう、ネギ しらす、コーン	精白米、ごま油	醤油、みりん風、塩 めんつゆ、醤油、みりん風	448kcal 13.4g 9.2g
26	土	ごはん ケチャップライス マカロニサラダ コーンポタージュ オレンド マスカットゼリー、おかき	鶏肉 豆腐 豆乳	人参、エノキ、大根 玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 パセリ オレンド	精白米 精白米、サラダ油 マカロニ	醤油、塩、みりん風 マヨネーズ、コンソメ、ソース ポタージュの素 ゼリーの素	505kcal 13.4g 10.2g
28	月	ごはん 肉じゃが ゆず大根のサラダ 味噌汁 漬物のケーキ	牛肉 味噌 豆腐	玉ねぎ、人参 ゆず大根、きゅうり、人参、もやし わかめ、エノキ 白味噌	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 醤油	醤油、みりん風 ドレッシング	581kcal 16.8g 14.8g
29	火	ごはん 鮭のフライ キャベツのナムル 豆腐スープ 大根ステーキ	鮭 味噌、ごま油 豆腐	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ	精白米 パン粉、白砂糖、薄力粉 ごま油、砂糖	塩、ウスターソース 醤油、酢 コンソメ、塩	563kcal 16.0g 18.2g
30	水	ごはん 鶏肉の味噌焼き きゅうりサラダ りんご おどし	鶏肉、味噌、胡麻 ツナ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ニラ きゅうり、人参 りんご	精白米、ごま油、砂糖 塩、ごま油、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 醤油、マヨネーズ	517kcal 20.4g 10.5g
31	木	ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え いちごゼリー クッキーパン	鶏肉 胡麻	白米、玉ねぎ、ネギ、生薑 ブロッコリー、人参	精白米、砂糖	醤油、みりん風、料理酒 めんつゆ、醤油、みりん風 ゼリーの素	564kcal 20.3g 10.4g

★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「マヨネーズ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

★「ぜんぱん」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。