

2025年度 8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	528kcal	18.2g	13.8g	2.0g

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 からだの骨子を造るもの	黄く カヤ体温となるもの	その他	
1	金	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 ほうろくみそケーキ	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 ほうろくみそ	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 黒、コンソメ	543Kcal 19.7g 12.5g
2	土	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ オレング ぶどうゼリー、おかき	豚ミンチ 春雨、ささみ	玉ねぎ、人参、ネギ、生薑 人参、きゅうり エノキ、しらす オレング	精白米、サラダ油 ごま油、砂糖	塩、醤油、中華味 醤油、めんつゆ、酢 中華味、塩 ゼリーの素	441Kcal 13.6g 11.0g
4	月	ごはん 鮭の煮付け しらすの胡麻和え 味噌汁 スイートポテト	鮭 胡麻、ささみ 味噌、揚げ 豆腐	生薑 しらす、人参 白菜、しいたけ	精白米 砂糖	みりん、料理酒、醤油 めんつゆ、醤油、みりん風	447Kcal 17.4g 9.0g
5	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め きゅうりサラダ 味噌汁 小豆ケーキ	豚肉 ツナ 味噌、豆腐、揚げ 小豆、豆腐	人参、玉ねぎ きゅうり、人参 わかめ	精白米 醤油、ごま油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、マヨドレ	548Kcal 19.9g 14.4g
6	水	ごはん ミートローフ さつま芋サラダ コンソメスープ マカロニサラダ	合挽ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、コーン 生薑、エノキ	精白米 片栗粉、サラダ油 さつま芋、砂糖	塩、ケチャップ、ケチャップ マヨドレ コンソメ、黒	577kcal 20.1g 15.8g
7	木	わかめうどん 牛肉のしょうが煮 りんご 五平もち	うどん 牛肉 味噌、胡麻	わかめ パプリカ りんご	精白米、砂糖、片栗粉、サラダ油 れんこん、砂糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風、料理酒	597Kcal 19.9g 17.6g
8	金	ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 真野菜のスープ シュガードーナツ	鶏肉 ポテト ウインナー	生薑 きゅうり、人参 コーン、玉ねぎ、ズッキーナ、トマト	精白米 片栗粉、白砂糖、ごま油 じゃが芋	醤油、料理酒 塩、マヨドレ コンソメ、黒	630Kcal 18.9g 17.6g
9	土	ごはん ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、生薑 ブロッコリー、カリフラワー、人参 バナナ	精白米、じゃがいも、サラダ油	カレー、マヨドレ、ドレッシング	487kcal 13.5g 7.1g
12	火	ごはん さばの塩焼き しらすのお浸し 味噌汁 バナナ	さば 鯉節 味噌	しらす、エノキ 白菜、玉ねぎ、人参	精白米 サラダ油	塩、みりん風、醤油	503Kcal 15.9g 14.7g
13	水	五目うどん ブロッコリーのポン酢和え バナナ	うどん、揚げ ささみ、鯉節	大根、人参、しいたけ、ネギ ブロッコリー、人参 バナナ	カレー、醤油、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖	醤油、みりん風、塩 ぽん酢	442Kcal 16.5g 7.1g
14	木	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁 米粉のセザミケーキ	牛肉 ツナ 味噌 豆腐、胡麻	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり 小松菜、しめじ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 米粉、砂糖、サラダ油、マヨドレ	醤油、みりん風 醤油、みりん風、ドレッシング	557Kcal 17.9g 16.6g
15	金	ごはん 鶏の照り焼き ほうろくサラダ 中華スープ 豆腐の五平もち	鶏肉 豆腐 豆腐 豆腐、ささみ	ごぼう、人参、きゅうり わかめ	精白米 砂糖 砂糖	醤油、みりん風 酢、醤油、塩、マヨドレ 醤油、黒	448Kcal 19.6g 10.8g
16	土	ごはん ポークチャップ もやしサラダ コンソメスープ オレングゼリー、おかき	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ もやし、人参、きゅうり しらす、ネギ	精白米 オリーブオイル	ケチャップ、ケチャップ、コンソメ、塩 ドレッシング コンソメ、黒 ゼリーの素	431Kcal 15.8g 8.7g
18	月	ごはん 鮭のムニエル スパゲッティサラダ コンソメスープ マカロニケーキ	鮭 ささみ	人参、グリーンピース コーン、パセリ いちじくジャム	精白米 薄力粉、オリーブ油 スパゲッティ じゃが芋、砂糖	醤油 マヨドレ、塩 コンソメ、黒	522Kcal 16.7g 14.0g
19	火	ごはん すき焼き風 切干大根の胡麻和え 味噌汁 お好み焼き	牛肉 胡麻 味噌	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人参 切干大根、青梗菜、きゅうり 玉ねぎ、エノキ	精白米 醤油、片栗粉、サラダ油、砂糖 砂糖	料理酒、醤油、みりん 酢、醤油、めんつゆ	560Kcal 18.8g 19.9g
20	水	ごはん ちゃんぽん かぼちゃサラダ りんご かやくおにぎり	豚肉 味噌汁 豆腐	鶏、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ きゅうり りんご 人参、エノキ、大根	精白米 じゃが芋、砂糖 かぼちゃ、砂糖	マヨドレ、ソース 塩、醤油、中華味 塩、マヨドレ	449Kcal 16.6g 6.2g
21	木	ごはん ホキのフライ 白菜のポン酢和え 豚肉のしょうが煮 かやくおにぎり	ホキ 鯉節 味噌、揚げ	白菜、きゅうり 人参、大根、ごぼう、ネギ	精白米 パン粉、白砂糖、薄力粉 砂糖 醤油、黒	塩、ウスターソース ぽん酢	599Kcal 15.1g 19.9g
22	金	ごはん 豚肉の生煮焼 しらすの和え物 味噌汁 ピーマン	豚肉 ツナ 味噌、豆腐 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、生薑 しらす、コーン ネギ、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖	醤油、みりん風 醤油、めんつゆ	527Kcal 23.1g 12.5g
23	土	ごはん 鶏の甘酢煮 大芋芋 中華スープ 米粉のレーズンケーキ	鶏肉 胡麻	ピーマン、玉ねぎ、人参 生薑、玉ねぎ レーズン	精白米 砂糖、片栗粉、サラダ油 さつま芋、白砂糖、砂糖	醤油、みりん風、酢、ケチャップ 醤油、みりん風 中華味、醤油	634Kcal 15.8g 14.9g
25	月	ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 オレング フルーツサンド	豚肉 高野豆腐 味噌	玉ねぎ、ネギ、生薑 インゲン、人参、大根、しいたけ ほうろくみそ、エノキ オレング	精白米、砂糖 精白米、砂糖	醤油、みりん風 醤油、料理酒、塩	463Kcal 23.4g 6.6g
26	火	ごはん ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツポンチ 南蛮ケーキ	合挽ミンチ ささみ 豆腐	人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参 小松菜、玉ねぎ みかん缶、リンゴ缶、パイナップル	精白米 塩、サラダ油	塩、コンソメ、ケチャップ、ケチャップ 塩、コンソメ	568Kcal 20.6g 20.5g
27	水	ごはん タンダーチキン風 キャベツサラダ 豆腐スープ 鶏のポテト	鶏肉 ツナ 豆腐、ウインナー	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、ほうろくみそ、しめじ 鶏のり	精白米 じゃが芋、白砂糖	カレー粉、ケチャップ、マヨドレ、塩、醤油 ドレッシング コンソメ、黒	567Kcal 22.9g 16.4g
28	木	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華味の肉汁 中華味のパン	豆腐、豚ミンチ、味噌 たまご、ささみ 味噌、揚げ 豆腐、ささみ	しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑 もやし、人参、きゅうり 唐辛子、エノキ	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 片栗粉、ごま油	醤油、中華味 めんつゆ、酢、塩 中華味、醤油	608Kcal 22.8g 22.6g
29	金	ごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ カラフルゼリー 南蛮ケーキ	豚肉 豆腐 豆腐	玉ねぎ、人参、生薑 ブロッコリー、カリフラワー、人参 みかん缶 白砂糖	精白米、サラダ油、じゃが芋、南蛮 砂糖	カレー ドレッシング ゼリーの素	597Kcal 15.7g 12.9g
30	土	ごはん 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 マスカットゼリー、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	中華味、醤油、みりん風、料理酒 ドレッシング ゼリーの素	468Kcal 15.2g 13.7g

★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。