

# 2025年度 9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	546kcal	18.8g	14.8g	2.2g

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◇ からだの骨子を強えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類		
1	月	ごはん サバの照り焼き キャベツのポン酢和え 味噌汁 ジャガイロートニースト	サバ 鰹節 味噌	キャベツ、人蔘 玉ねぎ、しめじ	精白米 砂糖 砂糖	醤油、みりん風調味料 ほん酢	547Kcal 16.4g 15.8g
2	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 豆乳あじむち	牛肉 ささみ 味噌、豆腐 豆乳、きな粉	玉ねぎ、人蔘 ブロッコリー、人蔘 小松菜	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉	醤油、みりん風調味料 ドレッシング	511Kcal 21.1g 11.7g
3	水	中華丼 味噌サラダ 中華スープ 豆ごぼうゼリー お好み焼き	豚肉 春雨、ツナ 豆腐	白飯、人蔘、玉ねぎ、竹の子、きぬさや、生薑 人蔘、きつうり 青梗菜、エノキ	砂糖、片栗粉 片栗粉、ごま油、砂糖、精白米 砂糖、ごま油	中華味、醤油、みりん風調味料 酢、めんつゆ 中華味、塩 ゼリーの素 お好みソース、マヨドレ	603Kcal 18.0g 24.6g
4	木	わかめうどん 大根のそぼろ煮 ゆめこん お好み焼き	鶏肉 揚げ 鶏肉	わかめ 大根、人蔘、椎茸 りんご	鶏肉 砂糖、片栗粉	塩、醤油、みりん風調味料 醤油、みりん風調味料	463Kcal 13.8g 8.0g
5	金	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 豆乳スープ 藕のケーキ	鶏肉 豆腐 豆乳 豆乳	生薑 胡瓜、人蔘 小松菜、玉ねぎ、人蔘 白揚げ	精白米 白飯油、片栗粉 じゃが芋	醤油、料理酒 マヨドレ、塩 コンソメ、漬	602Kcal 18.9g 20.1g
6	土	ごはん 鶏ハンバーグ もやしサラダ コンソメスープ オレシジゼリー、おかき	豚肉、鶏肉、豆腐	玉ねぎ、人蔘、生薑 もやし、胡瓜、人蔘 ほうれん草、しめじ	精白米 パン粉、片栗粉、砂糖、サラダ油	塩、醤油、みりん風調味料 ドレッシング コンソメ、漬 ゼリーの素	504Kcal 16.6g 12.9g
8	月	ごはん 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ ココロあんずじょう	鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー 人蔘、コーン エノキ	精白米 オリーブ油、砂糖 マカロニ 鶏肉 鶏力粉、砂糖、ラード	コンソメ、塩、ケチャップ マヨドレ、塩 コンソメ、漬 ココロ	662Kcal 19.9g 19.4g
9	火	ビーフカレー キャベツサラダ フルーツ入りゼリー 南瓜ケーキ	牛肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ、人蔘、生薑 キャベツ、人蔘 白揚げ、みかん缶 南瓜	サラダ油 鶏力粉、α-キザンゲン、砂糖、サラダ油	カレールー ドレッシング ゼリーの素	659Kcal 18.1g 18.3g
10	水	和風肉じゃがうどん さつま芋サラダ 中華かきたま汁 栗 ゆかりおにぎり	合挽ミソチ、味噌 ホク、豆腐	人蔘、玉ねぎ、しいたけ、青ネギ、生薑 さつま芋、砂糖 わかめ 栗 ゆかり	塩、サラダ油、砂糖 さつま芋、砂糖 ごま油、片栗粉	醤油、みりん風調味料、塩 マヨドレ、塩 中華味、醤油	597Kcal 20.9g 17.7g
11	木	ごはん 白身魚のごま焼き 雑穀粥の和え物 豚汁 フルーツサンド 豆乳ホイップクリーム	ホキ、胡麻 ささみ 豚肉、味噌、揚げ 豆腐 豆乳ホイップクリーム	生薑 青梗菜、コーン 人蔘、大根、牛蒡、青ネギ 漬物	精白米 砂糖 鶏肉 鶏力粉	醤油、料理酒、みりん風調味料 めんつゆ、醤油、みりん風調味料	450Kcal 20.3g 8.8g
12	金	タコライス ブロッコリーのごまマヨ和え コンソメスープ パエリア ほうれん草	合挽ミンチ、チーズ 豆腐	キャベツ、胡瓜、トマト、玉ねぎ ブロッコリー、ピーマン ほうれん草 パエリア コーン、パセリ	精白米、砂糖、サラダ油 南瓜	カレー粉、ケチャップ、ソース めんつゆ、マヨドレ、醤油、みりん風調味料 コンソメ、塩	520Kcal 17.4g 13.6g
13	土	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の甘酢和え すまし汁 ほうれん草ケーキ 中華あんかけそば 雑穀サラダ りんご ツナの味噌おにぎり ピラフ	鮭、味噌 鶏肉 鶏肉 豆腐 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉	キャベツ、しめじ、しいたけ、玉ねぎ 切干大根、青梗菜、人蔘 小松菜、玉ねぎ ほうれん草 白菜、人蔘、竹の子、きぬさや、生薑 りんご 鶏肉	精白米 砂糖、サラダ油 鶏肉、ごま油、片栗粉 南瓜、砂糖	醤油、みりん風調味料 醤油、めんつゆ、酢 醤油、漬	481Kcal 16.5g 9.0g
16	火	ごはん 鶏のクリーム煮 コンソメスープ 豆ごぼうゼリー お好み焼き	鶏肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、マッシュルーム コーン	鶏力粉、α-キザンゲン、砂糖、サラダ油 鶏、ごま油、片栗粉 南瓜、砂糖	中華味、醤油、みりん風調味料 マヨドレ、塩	615Kcal 20.7g 18.9g
17	水	ごはん 鶏のクリーム煮 コンソメスープ 豆ごぼうゼリー お好み焼き	鶏肉 鶏肉	玉ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、マッシュルーム コーン	精白米、ごま油 サラダ油、精白米 オリーブ油 じゃが芋	コンソメ、醤油、塩 コンソメ、塩、シチュールウ コンソメ、塩 ゼリーの素 醤油	654Kcal 25.0g 14.7g
18	木	ごはん アジの南蛮揚げ 海苔サラダ 味噌汁 スイートポテト	アジ ささみ 味噌 豆腐 豆乳	玉ねぎ、ピーマン わかめ、大根、胡瓜、人蔘 青梗菜、しいたけ	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉	酢、塩、醤油 ドレッシング	467Kcal 15.6g 8.4g
19	金	ひじきご飯 冬瓜と鶏の煮物 小松菜のおひたし 味噌汁 マカロニあべかわ	揚げ 鶏肉 鶏肉 味噌 きな粉	ひじき、人蔘 冬瓜、グリーンピース、生薑 小松菜、人蔘 白飯	精白米 砂糖 鶏 マカロニ、砂糖	料理酒、みりん風調味料、塩、醤油 みりん風調味料、料理酒、醤油 醤油、みりん風調味料	416Kcal 18.9g 7.3g
20	土	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ごぼうサラダ 煮込みゼリー、おかき	メルルーサ ツナ、胡麻 鶏肉	コーン、パセリ 牛蒡、人蔘、胡瓜 オクラ、エノキ	精白米 鶏力粉 砂糖	マヨドレ、塩 酢、塩、マヨドレ ゼリーの素 ゼリーの素	439Kcal 15.2g 13.9g
22	月	ナポリタン アヒージョ コンソメスープ オレシジ レーズンケーキ	ウィンナー ささみ	ピーマン、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、カリフラワー、人蔘 しるな、エノキ オレシジ	鶏、オリーブ油、サラダ油	塩、コンソメ、ケチャップ ドレッシング コンソメ、塩	475Kcal 13.1g 15.6g
24	水	すき焼き風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 青のりポテト	牛肉 ツナ、鰹節 味噌、豆腐	玉ねぎ、しいたけ、白菜、人蔘 小松菜、コーン わかめ	精白米 鶏、サラダ油、砂糖 砂糖	料理酒、みりん風調味料、醤油 ほん酢	456kcal 19.2g 11.4g
25	木	豚丼 ロールスロー 味噌汁 パエリア 炒飯	豚肉 味噌、揚げ 豆腐 鶏ミンチ	玉ねぎ、ピーマン わかめ、大根、胡瓜、人蔘 青梗菜、しいたけ	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉	醤油、みりん風調味料 酢、マヨドレ、塩	661Kcal 23.4g 11.8g
26	金	ごはん サバの味噌煮 しるなの和え物 けんちん汁 グッキーパン	サバ、味噌 ささみ 豆腐、揚げ	生薑 しるな、人蔘 大根、人蔘	精白米 砂糖 鶏肉、ごま油 鶏力粉、砂糖、サラダ油	醤油、料理酒、みりん風調味料 めんつゆ、みりん風調味料、醤油 醤油、塩	578Kcal 19.7g 20.4g
27	土	ごはん 鶏のパン粉焼き キャベツのソテー 豆乳スープ 米粉のせせみぎょう	鶏肉 ウィンナー 豆腐 豆腐、豆乳	パセリ キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、人蔘	精白米 パン粉、サラダ油 オリーブ油 米粉、α-キザンゲン、砂糖、サラダ油	塩 コンソメ、塩、醤油 コンソメ、塩	584Kcal 21.5g 20.3g
29	月	シチュー アヒージョ りんご 五平餅	鶏肉 ささみ	玉ねぎ、人蔘 ブロッコリー、カリフラワー りんご	精白米 じゃが芋、サラダ油 砂糖	シチュールウ ドレッシング 醤油	575kcal 19.2g 13.1g
30	火	ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ 中華スープ ココロケーキ	豆腐、豚ミンチ、味噌 牛肉、春雨、胡麻	椎茸、玉ねぎ、青ネギ、生薑 人蔘、玉ねぎ、ピーマン わかめ、エノキ	精白米 ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油、ココロ	醤油、中華味、みりん風調味料 醤油 味噌粉、漬	593Kcal 21.3g 20.2g

★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。  
★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぼぼと預かり保育を申し込みました方に提供します。  
★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。

