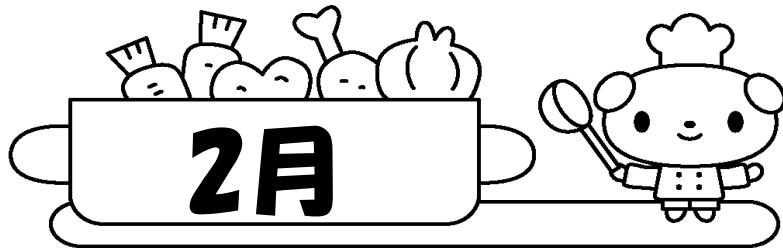


令和7年度 給食だより



光華幼稚園の給食場では、毎年大寒に1年分の味噌を原材料や産地などにもこだわり、園長と一緒に乾燥大豆からみそを作っています。大豆の一粒には、さまざまな栄養が詰まっています。良質なタンパク質をはじめ、糖質やビタミン類、ミネラルなど、栄養素の種類がとても豊富です。たくさん食べて、「食」と「健康」をより豊かなものにしていきましょう。

また、給食だより下には、茹でた大豆をミンチにかけ米麹と塩を合わせたものに混ぜ、団子にし、樽に詰める作業風景の一部を掲載していますのでぜひご覧ください。開封予定は6月です。美味しいお味噌をお楽しみに。



日	曜	こんだて	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	牛乳	給食・おやつ kcal	ひよこ・りす組 朝おやつ	夕方のおやつ
2	月	ミルクパン 白身魚フライ 鶏団子と野菜のスープ	鶏ミンチ 白身魚 豆腐 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン キャベツ	ミルクパン じゃがいも	○	493	バナナ	大学芋
3	火	他人丼 三色サラダ みかんゼリー	豚肉 ハム 卵 油あげ	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ 白菜 小松菜 キャベツ コーン きゅうり みかん	むぎごはん	—	452	せんべい	カステラ
4	水	しつぽくうどん バナナ ツナマヨコーンフライ	鶏肉 かまぼこ 油あげ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 大根 白菜 小松菜 コーン バナナ	うどん	○	409	りんご	プリン
5	木	カレーライス フルーツヨーグルト ごまドレッシングサラダ	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 黄桃 コーン キャベツ きゅうり みかん バナナ パイナップル	むぎごはん じゃがいも	○	485	せんべい	クッキー
6	金	わかめごはん 八宝菜 たまごスープ	豚肉 卵 えび いか 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 白菜 もやし ちんげん菜 ピーマン しめじ わかめ 春雨	むぎごはん	○	419	せんべい	パン じゃこ チーズ
9	月	肉うどん ちくわの磯辺揚げ チーズ	牛肉 豚肉 油あげ ちくわ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 大根 白菜 わかめ 青のり	うどん	○	464	オレンジ	りんご
10	火	牛肉とごぼうの炊き込みごはん ひじきじゃこサラダ 野菜のみそ汁	牛肉 ハム 油あげ 豆腐 みそ じゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 大根 白菜 キャベツ 白菜 ごぼう きゅうり ひじき こんにゃく	ごはん じゃがいも	○	481	せんべい	せんべい 昆布
11	水	建国記念の日							
12	木	お弁当の日							
13	金	シーフードスパゲティ 温野菜サラダ アーモンド小魚	ベーコン えび いか アーモンド小魚 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	スパゲッティ	○	493	バナナ	ジャムパン
16	月	ちりめんわかめごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油あげ みそ 高野豆腐 卵 じゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 大根 白菜 わかめ グリンピース	ごはん さつまいも	○	497	せんべい	シュークリーム
17	火	しょうゆラーメン ポテトサラダ りんご	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ もやし キャベツ コーン きゅうり りんご	中華麺 じゃがいも	○	512	バナナ	蒸しケーキ
18	水	中華丼 しゅうまい チーズ	豚肉 豚ミンチ えび チーズ いか 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 白菜 ピーマン ちんげん菜	むぎごはん	○	485	オレンジ	オレンジババロア
19	木	パンプキンパン チキンナゲット クリームシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー コーン	パンプキンパン じゃがいも	○	471	りんご	バナナ
20	金	ハヤシライス フルーツポンチ コールスローサラダ	牛肉 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン バナナ キャベツ きゅうり コーン 黄桃 みかん パイナップル	むぎごはん じゃがいも	—	516	せんべい	パン じゃこ チーズ
23	月	天皇誕生日							
24	火	ゆかりごはん 豚汁 煮込みハンバーグ	牛豚ミンチ 豚肉 豆腐 油あげ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ もやし 大根 キャベツ しそ 糸こんにゃく	むぎごはん さつまいも	○	508	せんべい	キャロットケーキ
25	水	食パン 牛肉コロッケ 卵とレタスのコンソメスープ	牛豚ミンチ ベーコン 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン レタス 莓ジャム	食パン じゃがいも	苺 ヨーグルト	465	バナナ	りんご
26	木	マーボー豆腐丼 パンパンジーサラダ みかん入り牛乳かん	牛豚ミンチ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 白菜 もやし ちんげん菜 キャベツ きゅうり コーン みかん	むぎごはん	—	488	りんご	ビスケット
27	金	ふりかけごはん すき焼き風煮 キャベツとツナのごま和え	牛肉 豚肉 ツナ ふりかけ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめたけ 大根 白菜 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 もやし 糸こんにゃく	むぎごはん 麩	○	442	せんべい	カルピスゼリー

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。また、摂取カロリーは3才以上児の基準です。

光華幼稚園
みそづくり



今年の原材料は、愛知県
産大豆と愛媛県産米麹、
瀬戸の本塩のみ。添加物
は使っていません。

