

令和 元年 8月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	木	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) 大豆のスープ フレンチサラダ	鶏肉のマー マレード ゆで卵 牛乳	ベジタブル おっとと 牛乳	豚肉 ハム 卵 鶏肉	大豆 チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 クラッカー	いちごジャム 油 マーメイドシヤム おっとと	なす 玉ねぎ トマト きゅうり レモン汁	ズッキーニ 人参 キャベツ とうもろこし	632kcal 30.0g 472kcal 21.9g
2	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 味噌汁	きゅうりとささ身 の胡麻和え チーズ	(手作り) フルーツ杏 仁	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 ささ身	厚揚げ チーズ ゼラチン 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 ごま カレー粉	じゃが芋 パン粉 砂糖 ビスケット	玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 パイナップル缶	人参 もやし 小葱 桃缶 きゅうり	558kcal 19.1g 503kcal 17.8g
3	土	牛乳	親子丼 すまし汁 バナナ		ビスケット 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	卵 豆腐 煮干し	米 油	砂糖 ビスケット	人参 小葱	玉ねぎ バナナ	569kcal 19.5g 462kcal 16.9g
5	月	牛乳 ベビーせん べい	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 薄揚げとピーマンの炒り煮 味噌汁	冷奴 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	白身魚 わかめ 牛乳 豆腐	薄揚げ 煮干し 寒天 味噌	米 砂糖 ソフトせんべい	マーガリン 油 じゃが芋	レモン汁 赤パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ 桃缶	528kcal 22.0g 410kcal 18.0g
6	火	牛乳 ビスケット	ひじきごはん ゆで豚と野菜のボン酢和え 味噌汁	魚の照り焼 き 牛乳	棒アイス ビスコ	ひじき 卵 厚揚げ 白身魚 味噌	ちくわ 豚肉 牛乳 煮干し	米 油 棒アイス	砂糖 ビスコ ビスケット	人参 もやし キャベツ 小葱	枝豆 きゅうり かぼちゃ	552kcal 21.5g 469kcal 21.5g
7	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ 黄桃	じゃが芋の そぼろ煮 ミルク	(手作り) ゆかりおにぎ り 牛乳	のり 牛乳 野菜昆布	鮭 スキミルク 鶏挽肉	うどん 水いも 米 ビスコ	砂糖 ごま じゃが芋	干し椎茸 ミニトマト 桃缶	きゅうり かんぴょう ゆかり	613kcal 26.2g 490kcal 19.8g
8	木	牛乳 クラッカー	ごはん なすのはさみフライ 夏野菜のソテー 味噌汁	卵焼き 牛乳	(手作り) ヨーグルト ムース	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	卵 豆腐 わかめ クリームチーズ 煮干し 味噌	米 パン粉 マシユマロ ケチャップ	小麦粉 油 クラッカー	なす 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	ピーマン もやし 小葱	565kcal 19.7g 479kcal 18.3g
9	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	手巻き寿司(以上児) 焼肉丼(未満児) けんちん汁 ミニゼリー	冬瓜のくず 煮 チーズ	おにぎりせ んべい(0・1 歳 薄焼き せんべい) ミルク	ちくわ 牛肉 木綿豆腐 スキミルク 牛乳 味噌	魚肉ソーセー ジのり 卵 チーズ 豚肉 煮干し	米 油 ゼリー かたくり粉	砂糖 里芋 せんべい ビスケット	きゅうり ごぼう 大根 冬瓜	玉ねぎ 人参 小葱	577kcal 24.6g 523kcal 19.9g
10	土	牛乳	フランクロー ル チーズ 牛乳 バナナ		サッポロポテ ト 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン	せんべい	バナナ		586kcal 21.2g 499kcal 20.0g
12	月	振替休日										
13	火	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 牛乳		クラッカー 牛乳	豚肉 かまぼこ 厚揚げ	丸天 青のり 牛乳	麵 砂糖 焼きそばソース	油 クラッカー	玉ねぎ もやし	人参 キャベツ	569kcal 24.3g 419kcal 18.0g
14	水	牛乳	サンドイッチ ヨーグルト 野菜ジュース バナナ		黒糖かりん とう 牛乳	卵 ヨーグルト	ハム 牛乳	食パン	かりんとう	キャベツ 野菜ジュース	バナナ	589kcal 22.5g 479kcal 19.8g
15	木	牛乳	カレーライス 黄桃 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	合挽肉 スキミルク	牛乳	米 さつま芋 ビスケット	じゃが芋 油 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース	人参 桃缶	630kcal 21.8g 526kcal 18.9g
16	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁	高野豆腐の 含め煮	(手作り) カルピスゼ リー 豆乳クッ キー	白身魚 わかめ ゼラチン 高野豆腐 煮干し	ハム 牛乳 味噌 カルピス	米 砂糖 油 麩 豆乳クッキー	かたくり粉 じゃが芋 ビスケット マヨネーズ	しょうが きゅうり 小葱	人参 玉ねぎ みかん缶	540kcal 18.6g 504kcal 18.4g
17	土	牛乳	味噌煮込みうどん 里芋の煮物 りんごジュース		野菜クラッ カー 牛乳	豚肉 牛乳	だし昆布 味噌	うどん 砂糖	里芋 クラッカー	人参 大根	干し椎茸 りんごジュース	487kcal 16.9g 421kcal 15.2g

※8月13日(火)～8月17日(土)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしくお願い致します。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
19	月	牛乳 ベビーせん べい	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ パイナップル	ジャーマン ポテト 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 厚揚げ わかめ	ハム 牛乳 ベーコン	米 かたくり粉 はるさめ マーガリン ソフトせんべい	砂糖 油 麩 じゃが芋 甜麺醬	なす しょうが きゅうり パイナップル缶	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	616kcal 21.3g 500kcal 16.6g
20	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) ハンバーグ ハムサラダ	卵スープ 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	木綿豆腐 ハム わかめ 煮干し	合挽肉 卵 牛乳	食パン パン粉 米 ビスケット ケチャップ	りんごジャム 油 ごま マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ 人参 小葱	678kcal 28.1g 505kcal 21.6g
21	水	牛乳 ビスコ	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ スパゲッティサラダ 金平ごぼう トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ ハム スキミルク	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 ごま 砂糖 バームクーヘン マヨネーズ	小麦粉 パスタ ごま油 ゼリー ビスコ	人参 きゅうり さやいんげん ホールトマト	キャベツ ごぼう 玉ねぎ パセリ	592kcal 22.3g 496kcal 18.8g
22	木	牛乳 クラッカー	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆 牛乳	すいか 牛乳	削り節佃煮 豚肉 卵 豆腐 煮干し	牛肉 鰯のすり身 牛乳 味噌	米 砂糖 糸こんにゃく 金時豆	じゃが芋 油 かたくり粉 クラッカー	人参 さやいんげん 大根 すいか	玉ねぎ しょうが 小葱	583kcal 23.6g 492kcal 18.1g
23	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	冷麺 魚と夏野菜の天ぷら バナナ	厚揚げの煮 物 ミルク	マルポーロ 豆乳	ハム 卵 スキミルク 厚揚げ	白身魚 豆乳 牛乳	麺 油 マルポーロ ごま油	小麦粉 砂糖 ビスケット	かぼちゃ バナナ きゅうり	なす もやし	610kcal 28.9g 506kcal 22.1g
24	土	牛乳	コロックパン チーズ 牛乳 バナナ		せんべい 牛乳	卵 牛乳	合挽肉 チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 せんべい	人参 バナナ		604kcal 22.5g 507kcal 20.5g
26	月	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁	さつまいも のオレンジ煮 牛乳	(手作り) 野菜せんべ い ミルク	白身魚 厚揚げ スキミルク 味噌	薄揚げ 牛乳 煮干し	米 油 ビスケット	砂糖 せんべい さつまい 芋	しょうが 人参 もやし 小葱	キャベツ きゅうり なす オレンジジュース	612kcal 29.1g 461kcal 19.5g
27	火	牛乳 ベビーせん べい	ちらし寿司 ゴーヤチャンプル すまし汁	大豆の甘煮 牛乳	みかんゼ リー ビスコ	鶏挽肉 薄揚げ のり 豚肉 かつお節 かまぼこ 大豆	しらす干し 卵 煮干し 桜でんぶ 木綿豆腐 わかめ 牛乳 豆腐	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ビスコ みかんゼリー	人参 ゴーヤ	干し椎茸 小葱	555kcal 25.4g 479kcal 21.8g
28	水	牛乳 ビスコ	スパゲティミートソース ツナサラダ	じゃが芋の 冷製スープ スキムプ リン	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	粉チーズ スキミルク 昆布佃煮 牛乳	合挽肉 シーチキン ゼラチン	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 ビスコ マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	623kcal 29.0g 499kcal 19.5g
29	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	かぼちゃの 煮物 牛乳	(手作り) ドロップクッ キー 牛乳	白身魚 ベーコン 薄揚げ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 味噌	米 パン粉 じゃが芋 マーガリン ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 クラッカー	もやし 人参 小葱 かぼちゃ	キャベツ ピーマン レーズン レモン汁	638kcal 25.2g 524kcal 19.7g
30	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ	ゆで卵 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	ウインナー 牛乳 卵	ささ身 スキミルク 鶏肉	米 ごまドレッシング ビスケット	マーガリン パン ごま油	とうもろこし 人参 きゅうり もやし チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ 干し椎茸	547kcal 24.5g 457kcal 20.7g
31	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		野菜スティ ック 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセ ージ	パン ビスケット	砂糖	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	560kcal 20.7g 465kcal 18.6g