

令和 元年 10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	火	牛乳 ベビーせんべい	肉井 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきのすまし汁	大豆の甘煮 牛乳	梨 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布	薄揚げ わかめ 大豆 煮干し	米 砂糖	油 ソフトせんべい	玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 えのき茸 梨	しょうが 切干大根 人参 小葱	601kcal 19.5g 469kcal 17.3g
2	水	牛乳 ビスケット	わかめうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) 粉ふき芋 パイナップル	かぼちゃ の甘煮 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	わかめ 鶏肉 ししゃも 牛乳	かまぼこ 卵 白身魚 だし昆布	うどん 油 マーガリン マーマレートシヤム	小麦粉 じゃが芋 砂糖 ビスケット	小葱 かぼちゃ	パイナップル缶 パセリ	656kcal 30.6g 515kcal 23.1g
3	木	牛乳 ビスコ	エッグロール 野菜のポトフ	照り焼きチキン 牛乳	(手作り) おかかお にぎり ミルク	卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	ハム ウインナー かつお節 鶏肉	パン 米 マヨネーズ	じゃが芋 ビスコ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが	グリーンピース 人参 マッシュルーム パセリ	643kcal 28.1g 489kcal 24.3g
4	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	コーンピラフ ささみと野菜のごま風味和え オニオンスープ	ブロッコリー ソーテー 牛乳	マルボーロ 動物チーズ ズ	ウインナー ベーコン チーズ	ささ身 牛乳	米 油 ビスケット	マーガリン マルボーロ ごまドレッシング	とうもろこし 人参 きゅうり もやし パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	606kcal 22.3g 500kcal 18.4g
5	土	牛乳	クロックパン チーズ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 クラッカー	じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ	バナナ レタス	629kcal 24.6g 509kcal 21.4g
7	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンカレー コールスロー	卵スープ 牛乳	ベジタブル おとつと ミルク	鶏肉 ハム 卵	スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖 カレーウ	じゃが芋 油 ソフトせんべい おとつと	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ とうもろこし	615kcal 24.1g 481kcal 19.6g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鯖 わかめ 牛乳 だし昆布 味噌	白身魚 厚揚げ ヨーグルト 鶏肉 煮干し	米 砂糖 油	かたくり粉 じゃが芋 ビスケット	しょうが キャベツ 小葱 桃缶	きゅうり かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	588kcal 22.4g 486kcal 18.3g
9	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物	卵焼き チーズ くり	ミニクロワッサン 牛乳	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 卵 煮干し	鶏肉 あおさ 牛乳 豆腐 だし昆布	米 里芋 くり	砂糖 パン ビスコ	しめじ 干し椎茸 れんこん こんにゃく 大根	まいたけ 人参 ごぼう さやいんげん 小葱	557kcal 23.0g 464kcal 20.6g
10	木	牛乳 クラッカー	スパゲティソース ハムサラダ バナナ	コンソメ スープ ミルク	(手作り) ゆかりおにぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ハム 牛乳 ベーコン	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 クラッカー マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり バナナ パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし ゆかり	649kcal 25.7g 507kcal 18.0g
11	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	三色ごはん ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	卵 厚揚げ わかめ 煮干し	米 油 じゃが芋 マーガリン ビスケット	砂糖 ごま ホットケーキ粉 さつま芋	人参 キャベツ ほうれん草	さやいんげん もやし 小葱	647kcal 26.0g 526kcal 18.9g
12	土	保:運動会										

※今月は園行事と重なりがあるため、土曜日の給食は調理パン中心となりますので、ご了承ください。

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 もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品			
14	月	体育の日											
15	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ	ゆで卵 動物チー ズ	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	豚肉 シーチキン 昆布佃煮 卵	大豆 チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 ビスケット	りんごジャム 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	大根 ホールトマト キャベツ とうもろこし	657kcal 27.3g 487kcal 20.2g	
16	水	牛乳 ビスコ	ごはん 鮭フライ (未:白身魚のフライ) 野菜炒め 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	りんご 牛乳	鮭 卵 薄揚げ かつお節 煮干し	白身魚 豆腐 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 里芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 ビスコ	キャベツ もやし えのき茸 りんご	人参 ピーマン 小葱	592kcal 25.1g 534kcal 22.8g	
17	木	牛乳 クラッカー	焼きうどん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ	ブロッコリーの じゃこ炒め ミルク	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	豚肉 丸天 厚揚げ しらす干し 牛乳	かまぼこ 青のり 鶏挽肉 卵 スキムミルク	うどん 砂糖 マーガリン クラッカー	油 かたくり粉 ホットケーキ粉 焼きそばソース	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ	キャベツ 人参 バナナ ブロッコリー	656kcal 30.1g 486kcal 21.7g	
18	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	チキンライス ポテトサラダ かき玉汁	ムニエル 牛乳	焼きドーナ ツ ミルク	鶏肉 卵 牛乳 煮干し だし昆布	ハム わかめ 白身魚 スキムミルク	米 砂糖 マーガリン ケチャップ 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット マヨネーズ ドーナツ	人参 グリーンピース きゅうり マッシュルーム	玉ねぎ キャベツ 小葱 レモン汁	627kcal 20.7g 523kcal 19.3g	
19	土	牛乳	ハンバーガー (未:サンドイッチ) 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 卵	牛乳 卵	パン 食パン ビスケット マヨネーズ	パン粉 小麦粉 ケチャップ いちごジャム	玉ねぎ バナナ	キャベツ	595kcal 22.2g 469kcal 17.1g	
21	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	きのこのソ テー 牛乳	(手作り) バナナパウ ンドケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン	スキムミルク チーズ 卵	食パン 油 マーガリン 砂糖 シチュールウ	いちごジャム じゃが芋 小麦粉 小松菜 ソフトせんべい	人参 玉ねぎ きゅうり レモン汁 しめじ ブロッコリー	マッシュルーム キャベツ とうもろこし バナナ エリンギ	693kcal 27.6g 468kcal 18.5g	
22	火	国民の祝日											
23	水	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 バナナ	じゃが芋 の金平 牛乳	キャラットゼ リー ビスコ	鶏肉 ささ身 牛乳 煮干し	わかめ 豆腐 味噌 だし昆布	米 油 ゼリー じゃが芋 ビスコ	小麦粉 砂糖 クラッカー ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ	人参 とうもろこし 小葱	594kcal 21.1g 481kcal 16.3g	
24	木	牛乳 ビスコ	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) ふかし芋 牛乳	白身魚 厚揚げ 鶏レバー 味噌	薄揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し	米 さつまい ビスコ	砂糖 じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし	キャベツ 人参 小葱	567kcal 24.0g 469kcal 22.0g	
25	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ 煮卵 春雨スープ ぶどうゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ 卵 鶏肉 牛乳	えび ハム スキムミルク	米 パン粉 はるさめ ビスケット ケチャップ 油	小麦粉 砂糖 ゼリー マヨネーズ バームクーヘン ごま	れんこん さやいんげん 小葱	人参 干し椎茸	642kcal 27.8g 537kcal 22.5g	
26	土	牛乳	サンドイッチ ヨーグルト 野菜ジュース		ビスケット 牛乳	卵 ヨーグルト	ハム 牛乳	食パン マヨネーズ	ビスケット	キャベツ	野菜ジュース	571kcal 20.5g 461kcal 17.6g	
28	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 味噌汁	かぼちゃ のソテー 牛乳	(手作り) じゃこト ースト 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	薄揚げ わかめ しらす干し だし昆布	米 食パン ソフトせんべい マーガリン	砂糖 ごま 油 マヨネーズ	しょうが キャベツ 小松菜 小葱 パセリ	もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ	594kcal 27.7g 455kcal 20.6g	
29	火	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー	大根のそ ぼろ煮 ミルク	(手作り) 高菜おに ぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ スキムミルク 鶏挽肉	丸天 卵 牛乳	麺 さつまい 砂糖 ビスケット かたくり粉	油 小麦粉 米 マヨネーズ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ 高菜漬	キャベツ 人参 ブロッコリー 大根	600kcal 22.9g 475kcal 17.4g	
30	水	牛乳 ビスコ	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	煮豆 牛乳	プリン	魚すり身 ベーコン 薄揚げ 煮干し 味噌	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 油 金時豆 ビスコ	じゃが芋 パン粉 プリン 砂糖 ケチャップ	人参 キャベツ ピーマン	玉ねぎ もやし 小葱	603kcal 23.7g 505kcal 18.8g	
31	木	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯香あえ 味噌汁	れんこん の炒め煮 牛乳	(手作り) ハロウィン クッキー 牛乳	豚肉 厚揚げ 卵 だし昆布	青のり 牛乳 煮干し 味噌	米 油 マーガリン ごま	砂糖 小麦粉 クラッカー	しょうが 小松菜 人参 小葱	キャベツ もやし 大根 れんこん	600kcal 23.6g 499kcal 18.2g	