

令和 5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		
2	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ツナのごま風味サラダ 味噌汁	じゃが芋 の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	卵 シーチキン 牛乳 鶏肉 味噌	鶏挽肉 薄揚げ ヨーグルト 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ ごまドレッシング	油 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小葱 桃缶 キャベツ	ピーマン きゅうり なす みかん缶 パイナップル缶	585kcal 22.4g 461kcal 18.4g
3	火	牛乳 ビスケット	焼きそば かぼちゃと厚揚げの 煮物	わかめ スープ ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 丸天 かまぼこ 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	鮭フレーク 青のり 鶏挽肉 わかめ 煮干し 豆腐	麵 砂糖 ビスケット	油 米 焼きそばソース	玉ねぎ もやし かぼちゃ 小葱	人参 キャベツ さやいんげん	617kcal 28.9g 480kcal 20.8g
4	水	牛乳 せんべい	肉井 和風サラダ 豆腐とはんぺんの すまし汁	大豆の甘 煮 牛乳	ドーナツ ミルク	豚肉 ささ身 はんぺん スキムミルク だし昆布	わかめ 豆腐 牛乳 大豆 煮干し	米 砂糖 せんべい	油 ドーナツ	玉ねぎ さやいんげん 人参 とうもろこし	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	606kcal 26.7g 483kcal 22.1g
5	木	牛乳 クラッカー	エッグロール ポトフ 黄桃	白身魚の 磯辺焼き 牛乳	おとうふや さんのビス ケット 牛乳	卵 チーズ 牛乳 白身魚	ハム ウインナー 青のり	パン 食パン じゃが芋 マヨネーズ	マーガリン ビスケット クラッカー	キャベツ 人参 大根 桃缶	グリーンピース 玉ねぎ パセリ	640kcal 23.3g 526kcal 22.3g
6	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 魚の照り焼き おおか和え 味噌汁	れんこん の炒り煮 牛乳	りんご マルポーロ	白身魚 厚揚げ 味噌 だし昆布	かつお節 牛乳 煮干し	米 マルポーロ ビスケット	砂糖 ごま油	しょうが 小松菜 もやし 小葱 れんこん	キャベツ 人参 大根 りんご	558kcal 24.0g 465kcal 18.4g
7	土	牛乳	フランクロール チーズ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン ビスケット	ビスケット	バナナ		582kcal 19.3g 463kcal 17.3g
9	月	スポーツの日										
10	火	牛乳 ベビーせんべい	【幼:代体】 パン(りんごジャム) クリームシチュー ハムサラダ パイナップル	ゆで卵	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ヨーグルト 卵 スキムミルク	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ ブルーベリージャム	りんごジャム 油 小麦粉 ソフトせんべい 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム グリーンピース きゅうり パイナップル缶	683kcal 26.0g 515kcal 22.4g
11	水	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 ほうれん草のごま和え 味噌汁	レバーの 甘辛煮 牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	ちくわ わかめ レバー だし昆布	米 麩 油 ごま	砂糖 さつま芋 せんべい	しょうが キャベツ もやし	ほうれん草 人参 小葱	601kcal 24.3g 469kcal 21.6g
12	木	牛乳 クラッカー	カレーうどん かき揚げ ブロッコリー	鶏肉のマー マレード煮 牛乳	バナナ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉	ウインナー 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 クラッカー マーマレードジャム	かたくり粉 油 マヨネーズ カレーフレーク	人参 チンゲン菜 ブロッコリー レモン汁	玉ねぎ グリーンピース バナナ	610kcal 21.6g 528kcal 21.6g
13	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 白身魚の 青のり風味揚げ 野菜炒め 味噌汁	湯豆腐 チーズ	(手作り) きな粉トス ト 牛乳	白身魚 薄揚げ きな粉 豆腐 煮干し	青のり チーズ 牛乳 だし昆布 味噌	米 片栗粉 食パン ビスケット	砂糖 油 マーガリン	しょうが ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸	562kcal 23.4g 474kcal 19.9g
14	土	運動会										

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		
16	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	ブロッコリー のじゃこ炒め 牛乳	(手作り) 抹茶のカップ ブーケ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 卵 しらす干し	ハム わかめ だし昆布 煮干し	米 小麦粉 ごま 油 マヨネーズ マーガリン ごま油 ソフトせんべい	砂糖 油	しょうが キャベツ ブロッコリー えのき	人参 グリーンピース 小葱 抹茶	682kcal 23.8g 516kcal 19.3g
17	火	牛乳 ビスケット	親子丼 ひじきの炒り煮 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	ベジタブル おととつと 牛乳	鶏肉 卵 厚揚げ ひじき 大豆 牛乳 味噌 煮干し	厚揚げ 薄揚げ 鶏挽肉 高野豆腐 だし昆布	米 小麦粉 油 おととつと	砂糖 ビスケット	人参 根深ねぎ かぼちゃ グリーンピース	玉ねぎ しめじ 小葱 葉ねぎ	629kcal 28.1g 522kcal 23.0g
18	水	牛乳 せんべい	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	胡瓜とささみの マヨネーズ 和え ミルク	(手作り) ごま塩おにぎり 牛乳	薄揚げ スキムミルク だし昆布 牛乳 ささ身	鶏肉 ちくわ 青のり 卵	うどん 小麦粉 じゃが芋 ごま せんべい マヨネーズ	砂糖 油 米 せんべい	小葱 バナナ	パセリ きゅうり	562kcal 22.9g 440kcal 17.7g
19	木	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) 春雨サラダ きのこのクリームスープ	スクランブル エッグ	(手作り) ちんすこう 牛乳	鮭 ハム スキムミルク 卵	白身魚 鶏肉 牛乳	食パン 小麦粉 クラッカー 春雨	いちごジャム マーガリン 砂糖 油	レモン汁 きゅうり しめじ エリンギ	もやし 玉ねぎ 人参 パセリ	619kcal 31.1g 492kcal 24.9g
20	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィナー 味噌汁 ぶどうゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ ウィンナー スキムミルク 煮干し 味噌 卵	えび ハム 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 ごま バームクーヘン ケチャップ	小麦粉 油 マヨネーズ ビスケット ゼリー	れんこん さやいんげん 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	653kcal 27.5g 541kcal 22.6g
21	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン クラッカー	バナナ			556kcal 21.6g 491kcal 19.7g
23	月	牛乳 ベビーせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ	白菜とベー コンのスープ 牛乳	(手作り) 黒ごまきなこ クッキー 牛乳	牛肉 ハム 牛乳 きな粉	スキムミルク チーズ 卵 ベーコン	米 小麦粉 油 マーガリン ごま ハヤシライスルウ	砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり パセリ	しめじ キャベツ とうもろこし レモン汁 白菜	664kcal 24.5g 492kcal 18.3g
24	火	牛乳 ビスケット	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	大根と鶏 肉の煮物 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	魚すり身 ベーコン わかめ 鶏肉 牛乳	豆腐 煮干し だし昆布 味噌 卵	米 小麦粉 小豆 ケチャップ 油	じゃが芋 パン粉 砂糖 ビスケット	人参 もやし ピーマン りんご	玉ねぎ キャベツ 小葱 大根	636kcal 24.8g 520kcal 20.0g
25	水	牛乳 せんべい	【もみじ:たんぼ組芋ほり】 スパゲティソース コールスロー バナナ	豆乳スー プ 牛乳	ミニメロンパン ミルク 2・3歳児のみ: 魚肉ソーセージ	合挽肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	鶏肉 スキムミルク 豆乳	パスタ 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	油 パン 油 せんべい	人参 ピーマン キャベツ バナナ	玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	649kcal 27.6g 530kcal 22.4g
26	木	牛乳 クラッカー	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	(手作り) マドレーヌ 牛乳	豚挽肉 チーズ 牛乳 味噌	厚揚げ だし昆布 煮干し 卵	米 小麦粉 ごま油 じゃが芋 砂糖 クラッカー 春巻きの皮 里芋	春雨 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキ粉 マーガリン	人参 干し椎茸 グリーンピース 小葱	たけのこ にら ブロッコリー	629kcal 22.3g 536kcal 18.0g
27	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 きのこのまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物	煮豆 牛乳	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	鶏挽肉 高野豆腐 あおさ 煮干し 豆腐	鶏肉 かまぼこ 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 里芋 せんべい 金時豆	砂糖 油 ビスケット	しめじ 人参 れんこん 大根 こんにゃく	干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん 小葱	579kcal 24.9g 473kcal 18.4g
28	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 木綿豆腐	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 かたくり粉 ごま油 砂糖	油 ビスケット 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ バナナ 人参	生姜 干し椎茸 チンゲン菜	632kcal 23.6g 489kcal 19.6g
30	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん チキンカツ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	ささ身 ハム 薄揚げ 味噌 牛乳	卵 煮干し だし昆布 豆腐	米 小麦粉 パン粉 小麦粉 パスタ さつま芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 マーガリン ソフトせんべい	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース とうもろこし	605kcal 28.7g 489kcal 21.4g
31	火	牛乳 ビスケット	【クッキー作り】 パン(二色ジャム) ビーフンチュー バナナ	動物チー ズ 牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン マーガリン じゃが芋 クラッカー 油	食パン いちごジャム ビスケット ビーフンチュールウ	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	696kcal 24.9g 541kcal 21.0g

※10/31(火)は、年長児によるクッキー作りを行いますので、簡易食となります。ご了承ください。