

令和 5年 1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		
4	水	牛乳 ビスケット	ごはん とんかつ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	ヨーグルト ビスコ	豚肉 卵 ハム わかめ 牛乳 ヨーグルト 高野豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 パスタ 砂糖 ケチャップ ビスコ ビスケット とんかつソース	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース				603kcal 23.2g 515kcal 20.1g
5	木	牛乳 クラッカー	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 黄桃	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	薄揚げ 鶏肉 かまぼこ ちくわ スキムミルク 青のり 牛乳 鮭フレーク だし昆布 卵	うどん 砂糖 小麦粉 油 米 じゃが芋 クラッカー	小葱 パセリ 桃缶				551kcal 24.5g 450kcal 19.5g
6	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	肉井 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの 吸い物	ブロッコリー のおかか和え 牛乳	パームケー ン 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 煮干し	薄揚げ わかめ かつお節 だし昆布	米 油 砂糖 パームケー ン ビスケット	玉ねぎ しょうが 切干大根 干し椎茸 人参 さやいんげん えのき茸 小葱 ブロッコリー			611kcal 23.1g 474kcal 20.1g
7	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		のりものピ スケット 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	パン ビスケット	バナナ				582kcal 19.3g 463kcal 17.3g
9	月	成人の日										
10	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー ごま風味サラダ	スクラン ブルエッグ 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 卵 ささ身 かつお節	食パン いちごジャム じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 ごまドレッシング ビスケット 米	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース きゅうり もやし				657kcal 29.3g 499kcal 22.6g
11	水	牛乳 ビスコ	カレーライス マカロニサラダ	わかめ スープ 牛乳	りんご 牛乳	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ハム わかめ 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ パスタ 砂糖 ビスコ カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし りんご 小葱 キャベツ きゅうり				622kcal 23.5g 473kcal 17.9g
12	木	牛乳 クラッカー	わかめうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) マドレーヌ 牛乳	わかめ 鶏肉 かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳 厚揚げ だし昆布	うどん 小麦粉 油 さつま芋 マヨネーズ マーガリン ホットケーキ粉 クラッカー	小葱 バナナ	ブロッコリー			639kcal 25.1g 525kcal 20.3g
13	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	大根のそ ぼろあん チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 かたくり粉 マーガリン 砂糖 ビスケット ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 小葱 大根	キャベツ もやし 小葱			565kcal 24.4g 487kcal 20.5g
14	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	ハム 魚肉ソーセージ 牛乳	パン マヨネーズ クラッカー	キャベツ 人参 きゅうり バナナ				556kcal 20.3g 453kcal 18.3g

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	チキンライス コールスロー かき玉汁	さつまい の甘煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	ハム わかめ ヨーグルト だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい かたくり粉	油 さつまい ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし みかん缶 パイナップル缶	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱 桃缶	562kcal 21.0g 439kcal 15.3g
17	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ジャーマンポテト 白菜スープ	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鮭 ウインナー 牛乳 鶏肉	白身魚 ベーコン わかめ	食パン 小麦粉 じゃが芋 米 ビスケット	りんごジャム マーガリン 油 砂糖	レモン汁 パセリ 白菜	玉ねぎ 人参	669kcal 29.8g 506kcal 23.7g
18	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん かぼちゃと 厚揚げの煮物 みかん(未:みかん缶)	ささみのマヨ ネーズ和え ミルク	ミニクワッ サン 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 牛乳	丸天 厚揚げ スキムミルク ささ身	麺 砂糖 ビスコ マヨネーズ	油 パン 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん みかん缶	キャベツ 人参 かぼちゃ みかん きゅうり	609kcal 29.1g 487kcal 21.6g
19	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	じゃがいも の煮物 チーズ	ベジタブル おととつと ミルク	鯖 味噌 ちくわ チーズ 鶏肉 煮干し	白身魚 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 かたくり粉 ごま じゃが芋	砂糖 油 クラッカー おととつと	しょうが 人参 キャベツ 小葱	ほうれん草 もやし 大根	574kcal 26.5g 477kcal 21.7g
20	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん(のりの佃煮) (未:ささみのり) すき焼き風煮 味噌汁 黄桃	ゆで卵 牛乳	(手作り) さつまい ス ティック 牛乳	のりの佃煮 豚肉 薄揚げ 卵 味噌 煮干し	のり 牛肉 豆腐 牛乳 だし昆布	米 砂糖 油	さつまい ビスケット	春菊 人参 かぼちゃ 小葱 糸こんにゃく	えのき茸 白菜 玉ねぎ 桃缶	616kcal 22.6g 491kcal 19.4g
21	土	牛乳	【幼:生活発表会】 クロックパン チーズ 牛乳 バナナ		野菜スティ クビスケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	608kcal 22.4g 481kcal 19.5g
23	月	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) ビーフシチュー ハムサラダ	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	せんべい 牛乳	牛肉 ハム 白身魚	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ マーガリン ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 せんべい ビスケット	人参 グリーンピース きゅうり レモン汁	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	623kcal 26.4g 477kcal 23.1g
24	火	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 しらす和え 青さの吸い物	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉 しらす干し あおさ レバー だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 マーガリン	砂糖 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ 小松菜 キャベツ 小葱	玉ねぎ 白菜 えのき茸 かぼちゃ しょうが	632kcal 25.8g 470kcal 22.2g
25	水	牛乳 ビスコ	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	チンゲン菜 のスープ 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム 鶏肉 チーズ	パスタ 砂糖 ごま ケチャップ	油 米 ビスコ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁 チンゲン菜	634kcal 25.5g 480kcal 19.7g
26	木	牛乳 クラッカー	ごはん 魚の照り焼き ひじきの五目煮 豆腐とかまぼこのすまし汁	煮豆 牛乳	豚まん 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 かまぼこ 煮干し	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 白花生	砂糖 豚まん クラッカー	しょうが グリーンピース	人参 小葱	568kcal 29.7g 462kcal 22.4g
27	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー 味噌汁 アセロラゼリー		マルボーロ ミルク	鶏肉 ウインナー スキムミルク 煮干し 味噌	ハム 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 油 マヨネーズ マルボーロ	小麦粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	ゆかり グリーンピース プロッコリー 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	660kcal 27.3g 554kcal 22.4g
28	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		578kcal 20.3g 487kcal 19.3g
30	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) みかんゼ リー ビスコ	卵 ハム わかめ 寒天 煮干し	鶏挽肉 豆腐 牛乳 味噌 かつお節 だし昆布	米 はるさめ 里芋 ケチャップ	油 砂糖 ソフトせんべい ビスコ	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶	ピーマン もやし 小葱	573kcal 21.5g 448kcal 17.4g
31	火	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 煮魚 ほうれん草のおひたし だんご汁	かぼちゃ の甘煮 チーズ	ドーナツ ミルク	白身魚 チーズ 牛乳 だし昆布	厚揚げ スキムミルク 煮干し	米 砂糖 ドーナツ	あずき 小麦粉 ビスケット	さやいんげん ほうれん草 人参 ごぼう 小葱	しょうが キャベツ もやし 大根 かぼちゃ	596kcal 28.4g 496kcal 22.0g