

平成30年度8月三光幼稚園予定献立表

(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)	あすなろ15時 おやつ
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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	水	牛乳	【あすなろ料理体験】 手巻き寿司 けんちん汁 ミニゼリー 牛乳	冬瓜のくず煮	ちくわ 牛肉 のり 味噌 牛乳	魚肉ソーセージ 卵 木綿豆腐 豚肉 煮干し	米 かたくり粉 ゼリー	里芋 砂糖	きゅうり 人参 小葱	ごぼう 大根 冬瓜	565kcal 21.0g 438kcal 18.2g	棒アイス ビスコ 115kcal
2	木	牛乳	ごはん なすのはさみフライ ピーマンのソテー 味噌汁 牛乳	かぼちやの煮物	合挽肉 卵 わかめ 煮干し	豆腐 ベーコン 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖	小麦粉 油	なす ピーマン もやし 小葱	ケチャップ パプリカ 玉ねぎ かぼちや	539kcal 18.3g 463kcal 16.0g	とうもろこし 73kcal
3	金	牛乳	【郷土料理】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ 黄桃	じゃがいもの煮物	のり だし昆布 牛乳	鮭 鶏挽肉	うどん ごま	砂糖 じゃが芋	干し椎茸 ミニトマト 桃缶	きゅうり かんびょう みずいも	482kcal 21.1g 399kcal 18.8g	えびスナック チーズ 95kcal
6	月	牛乳	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 牛乳	なすの煮びたし	鯖 わかめ 厚揚げ 煮干し	白身魚 ちくわ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	油 かたくり粉	しょうが キャベツ なす	きゅうり 小葱	560kcal 21.2g 448kcal 17.3g	(手作り)パイ ナップゼリー おにぎりせんべい 84kcal
7	火	牛乳	ごはん チンジャオロウスー 中華風かき玉汁 ミルク	厚揚げの煮物	牛肉 ベーコン 厚揚げ	卵 スキムミルク 牛乳	米 オイスターソース	油 かたくり粉	たけのこ パプリカ 干し椎茸 チンゲン菜 クリームコーン	ピーマン 人参 玉ねぎ	561kcal 21.1g 468kcal 19.5g	梨 牛乳 89kcal
8	水	牛乳	パン 大豆のスープ フレンチサラダ ゆで卵(以上児のみ) 牛乳	ゆで卵	大豆 ハム 卵	豚肉 チーズ 牛乳	食パン じゃが芋	いちごジャム 油	人参 玉ねぎ トマトピューレ とうもろこし レモン汁	なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	510kcal 23.4g 417kcal 18.8g	(手作り)昆 布おにぎり 108kcal
9	木	牛乳	シシリアンライス かぼちやサラダ きのこスープ 牛乳	ミニトマト	合挽肉 牛乳	鶏肉	米 油	マヨネーズ さつま芋	人参 キャベツ 枝豆 えのき茸 ミニトマト	きゅうり かぼちや しめじ パセリ	574kcal 19.6g 455kcal 16.3g	お豆腐屋さん のかりん とう 78kcal
10	金	牛乳	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ バナナ ミルク	ジャーマン ポテト	合挽肉 ハム ベーコン	厚揚げ スキムミルク 牛乳	米 かたくり粉 砂糖	甜麵醬 はるさめ じゃが芋	なす しょうが もやし バナナ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	560kcal 19.8g 427kcal 16.1g	(手作り)野 菜せんべい 84kcal
13	月	夏季休業										
14	火	夏季休業										
15	水	夏季休業										
16	木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	豆腐のきのこあんかけ	豚肉 薄揚げ 味噌 豆腐	ハム わかめ 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ かたくり粉	ごま じゃが芋 麩 砂糖	しょうが 人参 小葱 しめじ	キャベツ きゅうり えのき茸	574kcal 22.9g 470kcal 20.1g	(手づくり)フ ルーツヨーグルト 78kcal
17	金	牛乳	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	さつま芋のオレンジ煮	白身魚 厚揚げ 煮干し	薄揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖	さつま芋	しょうが 人参 きゅうり 小葱 オレンジジュース	キャベツ もやし なす	511kcal 21.6g 445kcal 17.9g	ぼんすけ 143kcal

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	あすなろ 15時 おやつ	
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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			
20	月	牛乳 パン 白身魚のムニエル ハムサラダ 牛乳	鶏のマーマ レード煮	白身魚 鶏肉	ハム 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ マーマレードジャム	りんごジャム マーガリン	キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 とうもろこし	508kcal 21.5g 425kcal 22.1g	(手作り)麩ラ スク 55kcal
21	火	牛乳 ひじきご飯 ゆで豚と野菜のボン酢和え 味噌汁 牛乳	里芋の土佐 煮	ひじき 卵 厚揚げ 煮干し 牛乳	ちくわ 豚肉 味噌 かつお節	米 里芋	砂糖	人参 もやし キャベツ 小葱 枝豆 きゅうり かぼちゃ	554kcal 23.2g 459kcal 20.5g	すいか クラッカー 89kcal
22	水	牛乳 【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー		わかめ ハム 牛乳	鶏肉 ベーコン	米 油 マヨネーズ ゼリー	小麦粉 パスタ ごま	人参 キャベツ 玉ねぎ ホールトマト さやいんげん きゅうり ごぼう パセリ	582kcal 17.3g 467kcal 15.0g	バームクー ヘン 130kcal
23	木	牛乳 ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	ささ身のマ ヨネーズ和 え	ふりかけ 豚肉 卵 煮干し ささ身	牛肉 鰯のすり身 味噌 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ	じゃが芋 かたくり粉 砂糖	人参 糸こんにゃく 大根 きゅうり さやいんげん 玉ねぎ しょうが 小葱	541kcal 22.3g 458kcal 20.1g	(手作り)カル ピスゼリー ウエハース 105kcal
24	金	牛乳 五目冷麦 魚と夏野菜の天ぷら バナナ ミルク	高野豆腐の 煮物	ハム わかめ 白身魚 高野豆腐	卵 だし昆布 スキミルク 牛乳	冷麦 油	小麦粉 砂糖	きゅうり かぼちゃ バナナ さくらんぼ なす	518kcal 23.9g 422kcal 21.2g	(手作り)ごま 塩おにぎり 115kcal
27	月	牛乳 ごはん 白身魚のバター醤油焼き ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	冷奴	白身魚 薄揚げ 豆腐 煮干し	ひじき 味噌 牛乳	米 じゃが芋	マーガリン 砂糖	きゅうり 人参 レモン汁 とうもろこし 玉ねぎ 小葱	525kcal 19.3g 421kcal 17.9g	(手作り)もも ゼリー マルボーロ 97kcal
28	火	牛乳 ちらし寿司 ゴーヤチャンプル すまし汁 牛乳	大豆の甘煮	鶏挽肉 桜でんぶ 薄揚げ 牛乳 わかめ	しらす干し 木綿豆腐 のり 豚肉 卵 煮干し 大豆 かまぼこ	米 麩	油 砂糖	人参 ゴーヤ 干し椎茸 小葱	525kcal 25.9g 487kcal 24.1g	小魚スナッ ク チーズ 95kcal
29	水	牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ スキムプリン	じゃがいも の冷製スー プ	合挽肉 シーチキン 牛乳	チーズ スキミルク	パスタ マヨネーズ 砂糖	油 じゃが芋	人参 ピーマン パセリ きゅうり 玉ねぎ ケチャップ キャベツ とうもろこし	512kcal 25.8g 434kcal 21.5g	(手作り)枝 豆しらすお にぎり 121kcal
30	木	牛乳 コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ 牛乳	煮豆	ベーコン 鶏肉	ささ身 牛乳	米 ごま油 金時豆	ごま マーガリン 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ 干し椎茸 マッシュルーム 人参 きゅうり チンゲン菜 とうもろこし	502kcal 20.1g 441kcal 17.0g	(手作り)ビス ケット 124kcal
31	金	牛乳 ごはん かぼちゃのコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	レバーの甘 煮	合挽肉 チーズ 薄揚げ 味噌 牛乳	卵 豆腐 煮干し レバー	米 パン粉	小麦粉 油	かぼちゃ ケチャップ ピーマン 人参 小葱 玉ねぎ キャベツ もやし えのき茸 しょうが	563kcal 19.9g 461kcal 19.9g	(手作り)レア チーズケーキ 豆乳クッキー 103kcal