

平成30年度9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	あすなる 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					
3	月	牛乳	【始業式】 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 ミルク	厚揚げの 煮物	鯖 薄揚げ わかめ 厚揚げ 煮干し	白身魚 味噌 スキムミルク 牛乳	米 ごま 油	かたくり粉 じゃが芋 砂糖	しょうが 人参 キャベツ 小葱	小松菜 もやし 玉ねぎ	632kcal 23.9g 496kcal 18.9g	(手作り)青り んごゼリー ビスコ 67kcal
4	火	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス フレンチサラダ ミニゼリー 牛乳	チンゲン 菜のスー プ	牛肉 ハム スキムミルク	鶏挽肉 チーズ 牛乳	米 カレーウ ゼリー ビスケット	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり とうもろこし	かぼちゃ キャベツ レモン汁 チンゲン菜	559kcal 22.6g 475kcal 21.6g	ミレービス ケット 123kcal
5	水	ビスコ	ごはん ツナ入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の甘煮	卵 ハム 厚揚げ 牛乳	シーチキン わかめ 味噌 煮干し	米 油 砂糖	はるさめ ビスコ	玉ねぎ ケチャップ きゅうり かぼちゃ	人参 もやし 小葱	518kcal 18.5g 409kcal 16.1g	(手作り)豆 乳蒸しパン 124kcal
6	木	クラッカー	チーズバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	クリーム スープ	合挽肉 チーズ 鶏肉 牛乳	卵 木綿豆腐 スキムミルク	パン マーガリン 砂糖 クラッカー	パン粉 小麦粉 マヨネーズ 油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ さやいんげん	とうもろこし しめじ ケチャップ	555kcal 21.9g 439kcal 16.2g	おととと 78kcal
7	金	野菜ス ティックビス ケット	三色ご飯 しらす和え すまし汁 チーズ	じゃがいも の煮物	鶏挽肉 しらす干し わかめ チーズ 鶏肉	卵 豆腐 かまぼこ 煮干し	米 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖	人参 ほうれん草 さやいんげん	キャベツ もやし 小葱	502kcal 20.6g 452kcal 18.5g	(手作り)フ ルーツ杏仁 73kcal
10	月	ベビーせ んべい	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	さつま芋 のオレンジ 煮	白身魚 鶏挽肉 厚揚げ 卵 煮干し	ひじき 薄揚げ 味噌 牛乳	米 さつま芋 ソフトせんべい	砂糖	しょうが グリンピース 小葱 さやいんげん	人参 かぼちゃ	535kcal 22.1g 407kcal 14.6g	(手作り)抹 茶のカップ ケーキ 108kcal
11	火	ビスケット	パン ミネストローネ ハムサラダ 牛乳	白身魚の バター醬 油焼き	鶏肉 卵 牛乳	ハム 白身魚	食パン パスタ 砂糖	いちごジャム マヨネーズ ビスケット	なす 人参 キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリンピース きゅうり ホールトマト	502kcal 19.6g 388kcal 18.7g	梨 マルボーロ 95kcal
12	水	ビスコ	さけ寿司 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁 チーズ	茄子の味 噌炒め	鮭フレーク のり 豆腐 チーズ 味噌	卵 薄揚げ 青さ 豚肉 煮干し	米 ビスコ 油	ごま 砂糖	紅生姜 切干大根 人参 小葱 さやいんげん	きゅうり 干し椎茸 えのき茸 なす	506kcal 18.9g 418kcal 16.9g	(手作り)スキム プリン・おにぎ りせんべい 118kcal
13	木	クラッカー	【誕生会】 ゆかりごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ウィナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		鶏肉 ウィンナー わかめ 煮干し	ハム 豆腐 味噌	米 パスタ ゼリー クラッカー	小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油	しそ キャベツ ブロッコリー 小葱	きゅうり 人参 玉ねぎ	578kcal 19.4g 423kcal 14.3g	バームクー ヘン 130kcal
14	金	野菜ス ティックビス ケット	焼きそば 肉団子と野菜のケチャップ煮 バナナ ミルク	わかめ スープ	豚肉 かまぼこ 合挽肉 卵 煮干し	丸天 青のり 木綿豆腐 わかめ スキムミルク	麵 かたくり粉 油	焼きそばソース 砂糖 ビスケット	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小葱 グリンピース	もやし 人参 バナナ ケチャップ	515kcal 23.9g 386kcal 17.6g	(手作り)ひ じきおにぎり 116kcal

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					
17	月	敬老の日										
18	火	ビスケット	パン 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー 牛乳	豆乳スー プ	鮭 ハム 豆乳	白身魚 ベーコン 牛乳	食パン 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 ビスケット	りんごジャム マーガリン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 レモン汁	キャベツ きゅうり とうもろこし	473kcal 23.7g 372kcal 17.8g	ぼんすけ 142kcal
19	水	ビスコ	【運動会総練習1日目】 チキンライス ツナサラダ 卵スープ 牛乳(200ml)	粉ふき芋	鶏肉 卵	シーチン わかめ 牛乳	米 じゃが芋 油	マヨネーズ 砂糖 ビスコ	人参 グリーンピース キャベツ とうもろこし パセリ	玉ねぎ ケチャップ きゅうり 小葱 マッシュルーム	570kcal 20.1g 399kcal 13.2g	(手作り)バ ナナケーキ 110kcal
20	木	クラッカー	【運動会総練習2日目】 ごはん とんかつ 野菜炒め 味噌汁 牛乳(200ml)	高野豆腐 の煮物	豚肉 わかめ 高野豆腐 煮干し	卵 味噌 牛乳	米 パン粉 油 とんかつソース	小麦粉 麩 クラッカー	キャベツ もやし 玉ねぎ	人参 ピーマン 小葱	616kcal 23.1g 471kcal 18.4g	こつぶあら れ ミニゼリー 72kcal
21	金	野菜ス ティックビス ケット	炊き込みご飯 おひたし 豚汁 牛乳	煮豆	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	薄揚げ 厚揚げ 煮干し	米 油 金時豆	里芋 砂糖 ビスケット	人参 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 大根	ごぼう 小松菜 もやし 小葱	535kcal 19.2g 445kcal 14.4g	ひこうきビス ケット 60kcal
24	月	振替休日										
25	火	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	里芋の煮 物	豚肉 厚揚げ 煮干し	かつお節 味噌 牛乳	米 じゃが芋 里芋 ビスケット	ごま 油 砂糖	しょうが チンゲン菜 もやし	キャベツ 人参 小葱	535kcal 21.2g 410kcal 16.5g	(手作り)アッ プルケーキ 137kcal
26	水	ビスコ	【郷土料理の日】 芋入りご飯 あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 豆腐とえのきのすまし汁 梨 牛乳	煮卵	あじ 豆腐 スキムミルク 煮干し	白身魚 わかめ 卵 牛乳	米 かたくり粉 ビスコ	さつま芋 油	玉ねぎ 人参 葱	ピーマン えのき茸 梨	520kcal 18.8g 421kcal 16.4g	水族館クッ キー 69kcal
27	木	クラッカー	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク	れんこん の金平	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵 わかめ	麵 小麦粉 ごま クラッカー	さつま芋 マヨネーズ 油	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ ブロッコリー	キャベツ 人参 れんこん	507kcal 20.7g 405kcal 15.6g	えびスナック チーズ 95kcal
28	金	野菜ス ティックビス ケット	【午前中保育】 ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが けんちん汁 牛乳	きゅうりの 甘酢和え	のりの佃煮 豚肉 味噌 しらす干し	牛肉 木綿豆腐 煮干し 牛乳	米 里芋 ビスケット	じゃが芋 砂糖 油	人参 さやいんげん 大根 きゅうり こんにゃく	玉ねぎ ごぼう 小葱 キャベツ	535kcal 18.8g 416kcal 14.3g	(手作り)み かんゼリー 60kcal

※幼稚園の給食は9月4日(火)からはじまります。

9月3日(月)は、あすなろのみ(2・3号と給食利用希望の1号)の給食があります。

※9月28日(金)は午前中保育のためあすなろのみ(2・3号のみ)の給食があります。