

平成30年度10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				
1	月	ベビーせんべい	【代休】 ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	里芋と豚肉の照り煮	白身魚 わかめ 味噌 牛乳	薄揚げ 厚揚げ 煮干し 豚肉	米 砂糖 ごま 里芋 油 ソフトせんべい	しょうが キャベツ 人参 小葱	もやし 小松菜 玉ねぎ	498kcal 21.8g 438kcal 19.9g	ミレービスケット 123kcal
2	火	ビスケット	カレーライス 和風サラダ 牛乳	きのこスープ	牛肉 スキムミルク わかめ 牛乳	鶏挽肉 ささ身 鶏肉	米 ジャガ芋 油 カールウ さつま芋 ビスケット 砂糖	玉ねぎ グリーンピース きゅうり しめじ パセリ	人参 キャベツ えのき茸	531kcal 20.5g 470kcal 19.3g	(手作り)ヨーグルトマフィン 138kcal
3	水	ビスコ	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	かぼちゃの甘煮	白身魚 ベーコン 味噌 チーズ	卵 豆腐 煮干し	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖 ビスコ	ケチャップ キャベツ ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ	もやし 人参 えのき茸 小葱	501kcal 20.6g 419kcal 17.3g	焼きドーナツ 牛乳 142kcal
4	木	クラッカー	エッグロール 野菜のポトフ バナナ 牛乳	鶏肉のマーマレード煮	卵 チーズ 鶏肉	ハム ウィンナー 牛乳	パン マヨネーズ ジャガ芋 砂糖 クラッカー マーマレードジャム	キャベツ 玉ねぎ 大根 バナナ マッシュルーム	グリーンピース 人参 パセリ	625kcal 21.9g 546kcal 22.7g	フルーツキャロット ゼリー ビスコ 104kcal
5	金	野菜スティックビスケット	肉うどん かき揚げ ブロッコリー ミルク	ハムとキャベツのサラダ	牛肉 かまぼこ 卵 だし昆布	豚肉 ウィンナー ハム スキムミルク	うどん 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	小葱 グリーンピース キャベツ	513kcal 25.9g 405kcal 20.2g	(手作り)高菜おにぎり 108kcal
8	月	体育の日									
9	火	ビスケット	パン クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳	ムニエル	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	ハム 白身魚	食パン 油 小麦粉 マーガリン	いちごジャム ジャガ芋 砂糖 ビスケット	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	554kcal 23g 487kcal 22.7g	(手作り)麩ラスク 55kcal
10	水	ビスコ	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	じゃがいもの煮物	鯖 わかめ 味噌 牛乳	白身魚 厚揚げ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ビスコ	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり かぼちゃ	545kcal 20.3g 473kcal 18.5g	(手作り)オレンジケーキ 113kcal
11	木	クラッカー	【郷土料理の日】 きのこごはん がめ煮(煮じゃあ) すまし汁 くり チーズ	卵焼き	鶏挽肉 鶏肉 わかめ チーズ 煮干し	高野豆腐 豆腐 かまぼこ 卵	米 砂糖 里芋 くり 油 クラッカー	しめじ 人参 れんこん こんにゃく ごぼう	まいたけ 干し椎茸 小葱 さやいんげん 大根	516kcal 20.7g 445kcal 19.7g	お豆腐屋さんのかりんと う 78kcal
12	金	野菜スティックビスケット	わかめうどん ししゃもの天ぷら 粉ふき芋 ミルク	ささ身と きゅうりの ごま和え	鶏肉 ししゃも かまぼこ 卵 スキムミルク	だし昆布 白身魚 ささ身 わかめ	うどん 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	小葱 きゅうり	パセリ	511kcal 30.4g 405kcal 26.6g	クラッカー 72kcal

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				
15	月	ベビーせんべい	ごはん 鶏の唐揚げ コールスロー 味噌汁 牛乳	ジャーマン ポテト	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	ハム 豆腐 味噌 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 ソフトせんべい	小麦粉 油	キャベツ 人参 きゅうり 小葱 パセリ とうもろこし	525kcal 18.9g 470kcal 16.7g	(手作り)フ ルーツヨー グルト 78kcal
16	火	ビスケット	肉井 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきのすまし汁 チーズ	大豆の甘 煮	豚肉 煮干し 豆腐 大豆 だし昆布	わかめ 味噌 薄揚げ チーズ	米 油	砂糖 ビスケット	玉ねぎ しょうが さやいんげん 切干大根 干し椎茸 人参 えのき茸 小葱	515kcal 16.0g 453kcal 16.3g	ぼんすけ 142kcal
17	水	ビスコ	カレーうどん 芋の天ぷら ブロッコリー 牛乳 バナナ	大根のそ ぼろ煮	豚肉 昆布 牛乳	卵 鶏挽肉	うどん 砂糖 さつま芋 油 ビスコ	カレー粉 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー バナナ 大根	554kcal 16.2g 430kcal 15.6g	(手作り)昆 布おにぎり 108kcal
18	木	クラッカー	【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		わかめ 卵 鶏肉	えび ハム	米 パン粉 ごま マヨネーズ ゼリー	小麦粉 油 砂糖 はるさめ クラッカー	れんこん 人参 さやいんげん 干し椎茸 小葱	552kcal 21.8g 471kcal 19.3g	バームクー ヘン 130kcal
19	金	野菜ス ティックビス ケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	かぼちヤソ テー	白身魚 厚揚げ 煮干し	薄揚げ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 マーガリン	しょうが 人参 キャベツ かぼちや	522kcal 21.9g 454kcal 18.9g	小魚スナック チーズ 95kcal
22	月	ベビーせんべい	パン 大豆のスープ ツナサラダ 動物チーズ	ゆで卵	大豆 チーズ シーチキン	豚肉 卵	食パン じゃが芋 マヨネーズ ソフトせんべい	りんごジャム 油	人参 大根 玉ねぎ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	514kcal 22.3g 423kcal 20.4g	ひこうきビス ケット 60kcal
23	火	ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	煮豆	魚すり身 わかめ 味噌 牛乳	卵 厚揚げ 煮干し	米 小麦粉 油 砂糖	じゃが芋 パン粉 金時豆 ビスケット	人参 玉ねぎ ケチャップ もやし ピーマン 小葱	536kcal 20.2g 459kcal 16.2g	(手作り)か ぼちやケー キ 126kcal
24	水	ビスコ	三色ご飯 ほうれん草のごま和え はんぺんと麩の吸い物 牛乳	湯豆腐	鶏挽肉 薄揚げ はんぺん 豆腐 だし昆布	卵 わかめ 牛乳 煮干し	米 油 麩	砂糖 ごま ビスコ	人参 キャベツ ほうれん草 もやし 小葱 さやいんげん	526kcal 20.9g 432kcal 18.1g	(手作り)ふ かし芋 66kcal
25	木	クラッカー	ごはん(ちりめんの佃煮) 肉じゃが けんちん汁 牛乳	卵の袋煮	しらす干し 豚肉 味噌 薄揚げ 卵	牛肉 木綿豆腐 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 里芋	砂糖 油 クラッカー	人参 糸こんにゃく 大根 さやいんげん	545kcal 18.8g 475kcal 18.1g	マルポーロ ミニゼリー 97kcal
26	金	野菜ス ティックビス ケット	ちゃんぽん かぼちやと厚揚げの煮物 バナナ ミルク	ブロッコ リーのじゃ こ炒め	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 しらす干し	丸天 厚揚げ スキムルク	麵 油 ビスケット	鶏がらだし 砂糖	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちや バナナ ブロッコリー	551kcal 26.0g 444kcal 22.4g	おっつと 78kcal
29	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香和え 味噌汁 牛乳	れんこん の炒り煮	豚肉 豆腐 味噌 煮干し	青のり 薄揚げ 牛乳	米 ごま ソフトせんべい	砂糖 油	しょうが もやし 人参 小葱 れんこん	528kcal 21.0g 448kcal 16.9g	(手作り)マド レーヌ 102kcal
30	火	ビスケット	チキンライス ポテトサラダ かき玉スープ 牛乳	きのこソ テー	鶏肉 卵 煮干し ベーコン	ハム わかめ 牛乳	米 じゃが芋 ビスケット	油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ マッシュルーム キャベツ きゅうり 小葱 エリンギ しめじ	544kcal 17.8g 456kcal 14.7g	りんご サブレ 97kcal
31	水	ビスコ	【クッキー作り①】 パン ビーフシチュー バナナ チーズ	ブロッコ リーソテー	牛肉 チーズ	スキムルク ハム	パン マーガリン じゃが芋 ビーフシチュー ビスコ	食パン いちごジャム 油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー バナナ	559kcal 19.2g 411kcal 16.5g	おにぎりせ んべい 牛乳 102kcal