

2019年 5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			10時・12時 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 エネルギー	
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ (付加食)	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	新天皇即位に伴う祝日										
2	木	国民の休日										
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
6	月	振替休日										
7	火	ビスケット	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル マカロニのケチャップ和え バナナ 牛乳	コンソメ スープ	白身魚 牛乳	ハム 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ 砂糖 ビスケット	いちごジャム マーガリン 油 ケチャップ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ	とうもろこし バナナ レモン汁 パセリ	457kcal 21.4g 396kcal 16.6g	ミレービス ケット 123kcal
8	水	ビスコ	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	かぼちゃ のソテー	ささ身 煮干し 味噌	卵 牛乳 厚揚げ	米 パン粉 じゃが芋 マーガリン	小麦粉 油 ビスコ ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ 小葱	人参 ピーマン かぼちゃ	507kcal 21.9g 362kcal 17.6g	(手作り)フ ルーツゼ リー 74kcal
9	木	クラッカー	三色ごはん おひたし すまし汁 チーズ	里芋と豚 肉の照り 煮	鶏挽肉 薄揚げ わかめ 煮干し 牛乳	卵 豆腐 かまぼこ チーズ 豚肉	米 油 里芋	砂糖 クラッカー	人参 キャベツ もやし	さやいんげん 小松菜 小葱	431kcal 20.0g 395kcal 17.7g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
10	金	野菜ス ティックピ スケット	きつねうどん かき揚げ 粉ふき芋 パイナップル ミルク	きゅうりとさ さ身のごま 和え	かまぼこ 鶏肉 卵 ささ身	薄揚げ ウインナー スキムミルク	うどん 油 じゃが芋 ビスケット	砂糖 小麦粉 ごま	小葱 人参 パイナップル パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	450kcal 18.4g 370kcal 16.2g	(手作り)昆 布おにぎり 108kcal
13	月	ベビーせ んべい	チキンカレー 和風サラダ 牛乳	もずくスー プ	鶏肉 わかめ 牛乳 もずく	スキムミルク ささ身 煮干し	米 さつま芋 砂糖 カレーウ	じゃが芋 油 ツトせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ とうもろこし えのき茸	491kcal 19.4g 358kcal 14.5g	動物園クッ キー 69kcal
14	火	ビスケット	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 チーズ	じゃが芋 の煮物	鯖 厚揚げ チーズ 鶏肉	ちくわ 味噌 白身魚 煮干し	米 砂糖 油 ビスケット	かたくり粉 ごま 小麦粉 じゃが芋	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ	きゅうり もやし えのき茸 小葱	459kcal 19.6g 380kcal 15.4g	(手作り)かぼ ちゃのカップ ケーキ 103kcal
15	水	ビスコ	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) コーンポタージュ	白身魚の 磯辺焼き	ハム 白身魚	スキムミルク 青のり	食パン さつま芋 油 小麦粉 ビスコ	いちごジャム 砂糖 マーガリン マヨネーズ	キャベツ とうもろこし	クリームコーン パセリ	497kcal 14.9g 377kcal 15.5g	ミニゼリー サブレ 62kcal
16	木	クラッカー	スパゲティボートソース ツナサラダ バナナ 牛乳	チキン スープ	合挽肉 粉チーズ 牛乳	シーチキン 鶏肉	パスタ クラッカー ケチャップ	油 マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	493kcal 19.3g 396kcal 17.4g	(手作り)ご ま塩おにぎ り 115kcal
17	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん(のりの佃煮) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	アスパラ ンテー	のりの佃煮 豆腐 牛乳 煮干し	鶏挽肉 薄揚げ ベーコン 味噌	米 砂糖 ビスケット	じゃが芋 油	玉ねぎ さやいんげん アスパラガス	人参 小葱	487kcal 20.3g 390kcal 15.1g	ミニ小魚ス ナック チーズ 95kcal

日	曜日	献立名			10時・12時 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 エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ (付加食)	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	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	さつまい のオレン ジ煮	卵 鶏挽肉 厚揚げ わかめ 牛乳 味噌 煮干し	米 春雨 ソフトせんべい さつまい	油 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ 人参 小葱	ピーマン きゅうり オレンジジュース	452kcal 19.0g 386kcal 14.2g	(手作り)枝 豆チーズ蒸 しパン 108kcal	
21	火	ビスケット	チキンライス ハムサラダ オニオンスープ バナナ チーズ	スクランブ ルエッグ	鶏肉 ベーコン 卵	ハム チーズ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ケチャップ	油 マーガリン ビスケット	人参 グリーンピース きゅうり バナナ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	490kcal 13.8g 399kcal 12.7g	ぼんすけ 118kcal
22	水	ビスコ	パン(りんごジャム) 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー かぼちのクリームスープ	じゃがいも のカレー 炒め	白身魚 ベーコン 牛乳	卵 鶏肉 スキムミルク	食パン 小麦粉 油 じゃが芋 ビスコ	りんごジャム パン粉 マーガリン 砂糖	レモン汁 キャベツ ピーマン 玉ねぎ	もやし 人参 かぼちや パセリ	501kcal 23.6g 353kcal 16.2g	クラッカー 72kcal
23	木	クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 はんぺんと豆腐の吸い物 牛乳	大豆の甘 煮	鶏肉 薄揚げ わかめ 牛乳 大豆	卵 はんぺん だし昆布 煮干し 豆腐	米 油	砂糖 クラッカー	人参 根深ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 小葱	485kcal 19.6g 400kcal 16.9g	ひこうきビス ケット 60kcal
24	金	野菜ス ティックビ スケット	肉うどん かぼちと厚揚げの煮物 ミルク	春キャベ ツのサラダ	牛肉 厚揚げ スキムミルク シーチキン	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 卵	うどん 油	砂糖 ビスケット	玉ねぎ かぼちや キャベツ	小葱 さやいんげん 人参	501kcal 29.1g 400kcal 20.9g	(手作り)鮭 おにぎり 114kcal
27	月	ベビーせんべい	パン(マーガリン) 大豆のスープ フレンチサラダ 牛乳	ゆで卵	豚肉 ハム 牛乳	大豆 チーズ 卵	食パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 油 ソフトせんべい	玉ねぎ トマト キャベツ レモン汁	人参 グリーンピース きゅうり	493kcal 19.5g 329kcal 15.6g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
28	火	ビスケット	焼きそば ミートボール かき玉汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	豚肉 合挽肉 かまぼこ 卵 チーズ 高野豆腐	丸天 わかめ 青のり 豆腐 煮干し	麵 砂糖 ビスケット	油 かたくり粉 焼きそばソース	玉ねぎ もやし グリーンピース	人参 キャベツ 小葱	470kcal 24.3g 389kcal 20.0g	(手作り)フ ルーツ杏仁 78kcal
29	水	ビスコ	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉ねぎの 味噌汁 黄桃 牛乳	厚揚げの 煮物	薄揚げ 牛乳 煮干し	白身魚 厚揚げ 味噌	米 じゃが芋	砂糖 ビスコ	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ さやいんげん 大根 小葱	448kcal 17.9g 385kcal 16.5g	おとつと 78kcal
30	木	クラッカー	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え 牛乳	煮豆	木綿豆腐 卵 牛乳	合挽肉 ちくわ 青のり	米 かたくり粉 小麦粉 ごま油 白花生	砂糖 油 ごま クラッカー	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが 人参	473kcal 19.1g 406kcal 14.9g	水族館ク ッキー 69kcal
31	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 豆ごはん エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー ウインナー 中華スープ アセロラゼリー		えび ハム 鶏肉	卵 ウインナー 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 ごま油 マヨネーズ ケチャップ	グリーンピース きゅうり 玉ねぎ	人参 ブロッコリー チンゲン菜	505kcal 21.1g 378kcal 15.2g	バームクー ヘン 130kcal