

令和 5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			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	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	肉井 おかかあえ 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	豚肉 厚揚げ だし昆布 味噌	かつお節 牛乳 煮干し	米 砂糖 ソフトせんべい	油 里芋	玉ねぎ さやいんげん 人参 もやし 小葱	しょうが キャベツ きゅうり 大根	504kcal 21.5g 402kcal 16.4g	おっとつと 78kcal
2	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	木綿豆腐 牛乳 白身魚	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ マーガリン	砂糖 油 ビスケット 甜面醬	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり レモン汁	しょうが 人参 パイナップル缶	505kcal 19.6g 442kcal 20.2g	おとうふ屋さん のかりんとう 78kcal
3	水	憲法記念日										
4	木	みどりの日										
5	金	こどもの日										
8	月	ベビーせんべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	ささ身 豆腐 牛乳 煮干し	卵 わかめ だし昆布 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ソフトせんべい	キャベツ もやし 玉ねぎ パセリ	ピーマン 人参 小葱	440kcal 21.8g 342kcal 17.6g	(手作り) フルーツポンチ 動物チーズ 111kcal
9	火	ビスケット	皿うどん 中華スープ バナナ ミルク	かぼちゃ の甘煮	豚肉 かまぼこ 鶏肉	丸天 青のり スキムミルク	麵 ごま油 白湯	油 砂糖 ビスケット	もやし キャベツ 人参 かぼちゃ	玉ねぎ にら チンゲン菜 バナナ	442kcal 24.1g 398kcal 20.2g	(手作り) わかめおにぎり 107kcal
10	水	ビスコ	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 和風サラダ 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	鯖 わかめ 厚揚げ だし昆布 味噌	白身魚 ささ身 チーズ レバー 煮干し	米 かたくり粉 ビスコ	砂糖 油	グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ	しょうが 人参 とうもろこし 小葱	445kcal 17.2g 360kcal 14.6g	バナナ 豆乳クッキー 80kcal
11	木	クラッカー	二色サンドイッチ フライドポテト 新玉ねぎのスープ 牛乳	炒り卵	ハム 牛乳	ベーコン 卵	食パン マヨネーズ 油 マーガリン	いちごジャム じゃが芋 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参	パセリ	486kcal 22.5g 370kcal 20.2g	おとうふ屋さん のビスケット ト 78kcal
12	金	野菜スティック ビスケット	三色ごはん ごまあえ はんぺんと麩の吸い物 牛乳	高野豆腐 の含め煮	鶏挽肉 ちくわ はんぺん 高野豆腐 だし昆布	卵 わかめ 牛乳 煮干し	米 油 麩	砂糖 ごま ビスケット	人参 小松菜 キャベツ	さやいんげん もやし 小葱	445kcal 17.8g 382kcal 16.4g	ミニクワッサン 126kcal
15	月	ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ 牛乳	白身魚の カレーソ テー	鶏肉 チーズ わかめ 煮干し だし昆布	ハム 卵 牛乳 白身魚	米 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	油 ケチャップ カレー粉	人参 グリーンピース レモン汁 小葱	玉ねぎ キャベツ きゅうり	439kcal 16.8g 388kcal 19.3g	ドーナツ 110kcal
16	火	ビスケット	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃 牛乳	煮豆	鶏挽肉 薄揚げ 煮干し 味噌	豆腐 牛乳 金時豆 だし昆布	米 砂糖	じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 桃缶	人参 小葱	448kcal 17.6g 405kcal 14.5g	ひこうきビス ケット 61kcal
17	水	ビスコ	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニサラダ 牛乳	豆乳スー プ	鮭 ハム 豆乳	白身魚 牛乳 ウインナー	食パン 小麦粉 パスタ ビスコ	りんごジャム マーガリン マヨネーズ じゃが芋	レモン汁 人参 とうもろこし	きゅうり キャベツ パセリ	457kcal 22.2g 369kcal 17.1g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
18	木	クラッカー	スパゲティソース コールスロー バナナ ミルク	わかめ スープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 煮干し	ハム 豆腐 わかめ だし昆布	パスタ 砂糖 クラッカー	油 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ バナナ 小葱	玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし えのき茸	500kcal 21.9g 381kcal 17.9g	ぶどうゼリー ビスコ 83kcal
19	金	野菜スティック ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 鶏の竜田揚げ きゅうりの胡麻和え 新じゃがと新玉ねぎの 味噌汁 牛乳	冷奴	のりの佃煮 ちくわ 煮干し だし昆布 味噌	のり 鶏肉 牛乳 豆腐	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま ビスケット	きゅうり 小葱	玉ねぎ	431kcal 19.6g 375kcal 18.3g	(手作り) きな粉トースト 94kcal

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 エネルギー
		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			
22	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ チーズ	照り焼きチキン	豚肉 シーチキン 鶏肉 チーズ	大豆 牛乳 だし昆布	食パン じゃが芋 砂糖	いちごジャム マヨネーズ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり なす	434kcal 20.0g 332kcal 18.1g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
23	火	ビスケット	カレーライス ごま風味サラダ 牛乳	トマトと卵 のスープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ささ身 卵	米 油 ごまドレッシング ビスケット	じゃが芋 ごま カレールー	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり トマト	人参 かぼちゃ もやし パセリ	497kcal 22.7g 419kcal 19.2g	ベアビスケット チーズ 89kcal
24	水	ビスコ	ごはん(ふりかけ) 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	厚揚げの 煮物	削り節佃煮 薄揚げ 厚揚げ だし昆布	白身魚 牛乳 煮干し 味噌	米 ビスコ	砂糖	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	キャベツ 人参 なす 小葱	431kcal 19.6g 332kcal 15.2g	クラッカー 72kcal
25	木	野菜スティック ビスケット	わかめうどん かき揚げ きゅうりの中華和え バナナ ミルク	ジャーマン ポテト	わかめ 鶏肉 ウインナー ベーコン	卵 スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	油 砂糖 ごま油 じゃが芋	小葱 人参 きゅうり	玉ねぎ グリーンピース バナナ	471kcal 20.0g 385kcal 15.7g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
26	金	クラッカー	【誕生会】 ゆかりおにぎり (1歳:塩おにぎり) エビフライ プロccoli ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 アセロラゼリー		えび ハム わかめ 煮干し 味噌	卵 ウインナー 厚揚げ だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー クラッカー	小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ	ゆかり 人参 ブロッコリー	小葱 きゅうり 玉ねぎ	534kcal 22.6g 408kcal 16.7g	バームクーヘン 130kcal
29	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き スパゲティサラダ 豆腐とえのきの すまし汁 牛乳	さつま芋 のオレンジ 煮	卵 ハム わかめ 煮干し	鶏挽肉 豆腐 牛乳 だし昆布	米 パスタ 砂糖 さつま芋	油 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱	ピーマン えのき茸 オレンジジュース	461kcal 19.3g 398kcal 15.7g	(手作り) 豆乳寒天 せんべい 88kcal
30	火	ビスケット	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	煮卵	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し	卵 厚揚げ だし昆布 味噌	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ	443kcal 21.2g 392kcal 19.4g	(手作り) ちんすこう 111kcal
31	水	ビスコ	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	きゅうりとさ さみのマヨ ネーズ和え	薄揚げ かまぼこ 卵 スキムミルク だし昆布	鶏肉 ちくわ 青のり ささ身	うどん 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	砂糖 油 ビスコ	小葱 バナナ	パセリ きゅうり	443kcal 19.4g 351kcal 16.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal