令和 5年 7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(未満児のみ)	献立名 12時	献立名 未満児のみ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	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
3	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル 牛乳	里芋と豚肉の煮物	木綿豆腐 合挽肉 牛乳 ハム 豚肉	米 砂糖 かたくり粉 油 はるさめ ソフトせんべい 里芋 甜麺醤	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり パイナップル缶	467kcal 19.2g 382kcal 16.6g	おっとっと 78kcal
4	火	ビスケット	ごはん 魚の青のり風味揚げ ごまあえ 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト	白身魚 青のり 厚揚げ 牛乳 だし昆布 ウインナー 味噌 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま じゃが芋 ビスケット	しょうが 小松菜 人参 もやし 小葱 かぼちゃ キャベツ パセリ	482kcal 21.7g 389kcal 16.7g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
5	水	ビスコ	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 春雨と卵のスープ	冷奴	合挽肉 チーズ ベーコン 卵 だし昆布 豆腐	食パン 大豆クリーム じゃが芋 パン粉 砂糖 油 はるさめ かたくり粉 ビスコ ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ピーマン パセリ もやし パプリカ 小葱	493kcal 20.6g 372kcal 16.0g	(手作り) 梅しそおにぎり 108kcal
6	木	クラッカー	【年長調理体験】 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 ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 厚揚げ 煮干し だし昆布 味噌 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 クラッカー	さやいんげん しょうが 人参 グリンピース 大根 小葱 オレンジジュース	442kcal 22.8g 384kcal 17.3g	ぽんすけ 143kcal
7	金	野菜スティックビスケット	年長スペシャルカレー きゅうりの中華和え とうもろこし チーズ 七夕ゼリー	そうめん汁	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク だし昆布 わかめ チーズ 煮干し	米 じゃが芋 油 ごま ごま油 砂糖 ゼリー そうめん ビスケット カレールウ	なす 玉ねぎ かぼちゃ 人参 枝豆 ピーマン きゅうり おくら 小葱 とうもろこし	505kcal 20.8g 401kcal 16.0g	(手作り) 麩ラスク 68kcal
10	月	ソフトせんべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	ツナと胡瓜のマヨネーズ和え	ささ身 卵 豆腐 チーズ シーチキン 味噌 煮干し だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	キャベツ ピーマン もやし 人参 なす 玉ねぎ 小葱 きゅうり	461kcal 20.6g 390kcal 17.9g	(手作り) スキムプリン ビスコ 93kcal
11	火	ビスケット	ホットドッグ 夏野菜スープ バナナ 牛乳	白身魚のムニエル	ウインナー 鶏肉 牛乳 白身魚	パン 食パン マヨネーズ マーガリン 砂糖 小麦粉 ケチャップ ビスケット じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 なす ホールトマト ズッキーニ レモン汁 バナナ	470kcal 17.2g 390kcal 17.4g	ミレービスケット 123kcal
12	水	ビスコ	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ フルーツポンチ 牛乳	卵焼き	合挽肉 鶏肉 卵 牛乳 煮干し だし昆布	米 マヨネーズ 砂糖 油 ビスコ 焼肉のたれ	人参 きゅうり 冬瓜 パプリカ キャベツ 小葱 みかん缶 桃缶 すいか パイナップル	485kcal 16.9g 387kcal 15.2g	(手作り) かぼちゃケーキ 126kcal
13	木	クラッカー	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋 ミルク	高野豆腐の含め煮	牛肉 豚肉 卵 ウインナー スキムミルク 高野豆腐 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ 枝豆 パセリ	455kcal 20.5g 370kcal 17.6g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
14	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 ちらし寿司 チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ 豆腐と麩のすまし汁 スティックゼリー		かにかま 卵 桜でんぶ のり 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	米 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩 ゼリー ビスケット	さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり 小葱	480kcal 21.6g 374kcal 16.1g	ドーナツ 113kcal

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になる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー
17	月	海の日							
18	火	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のナムル 味噌汁 牛乳	なすの煮浸し	豚肉 豆腐 薄揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 小葱 なす	489kcal 20.3g 382kcal 15.0g	ミニクロワッサン 126kcal
19	水	ビスコ	【幼:給食終了】 チキンライス フレンチサラダ かき玉汁 牛乳	ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｿﾃｰ	鶏肉 ハム チーズ 卵 わかめ 豆腐 だし昆布 煮干し 牛乳 ウインナー	米 油 砂糖 ケチャップ ビスコ かたくり粉	人参 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし きゅうり レモン汁 小葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜	467kcal 18.0g 383kcal 13.7g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal
20	木	クラッカー	【幼:終業式】 ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし おくらの味噌汁 牛乳	煮豆	鯖 白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 白花豆 ｸﾗｯｶｰ	しょうが ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ おくら	476kcal 19.9g 381kcal 14.7g	すいか マルボーロ 73kcal
21	金	牛乳	ごはん 青椒肉絲 中華スープ チーズ	ゆで卵	牛肉 鶏肉 チーズ 卵 牛乳	米 砂糖 油 はるさめ ごま油 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ かたくり粉	ピーマン パプリカ たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	460kcal 16.6g 385kcal 15.0g	(手作り) みかんｾﾞﾘｰ 豆乳ｸｯｷｰ 78kcal
24	月	牛乳	ごはん 五目卵焼き マカロニサラダ 味噌汁 ミルク	かぼちゃの煮物	卵 鶏挽肉 ハム 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌 ｽｷﾑﾐﾙｸ	米 油 パスタ ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋 ケチャップ 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 小葱 かぼちゃ	518kcal 21.3g 391kcal 15.9g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
25	火	牛乳	親子丼 しらす和え 青さの吸い物 チーズ	里芋の土佐煮	鶏肉 卵 牛乳 しらす干し 豆腐 かまぼこ あおさ チーズ だし昆布 かつお節 煮干し	米 砂糖 油 里芋	人参 玉ねぎ 根深ねぎ しめじ ｷｬﾍﾞﾂ もやし 小葱 きゅうり	452kcal 21.5g 388kcal 17.7g	ひこうきビスケット 61kcal
26	水	牛乳	ごはん 白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き ツナのごま風味ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 牛乳	レバーの甘煮	白身魚 ｼｰﾁｷﾝ 厚揚げ だし昆布 牛乳 煮干し レバー 味噌	米 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 砂糖	レモン汁 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 とうもろこし かぼちゃ 小葱 しょうが	480kcal 21.9g 386kcal 19.7g	(手作り) 桃ｾﾞﾘｰ せんべい 79kcal
27	木	牛乳	【ランチルーム清掃】 焼きそば 豆腐とえのきの すまし汁 バナナ 牛乳		豚肉 丸天 かまぼこ 青のり 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	麺 油 焼きそばｿｰｽ	玉ねぎ 人参 もやし ｷｬﾍﾞﾂ えのき茸 小葱 バナナ	477kcal 19.8g 353kcal 14.5g	(手作り) さつま芋スティック 100kcal
28	金	牛乳	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳		牛肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	パン 食パン じゃが芋 いちごｼﾞｬﾑ ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ 油	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参 玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ バナナ	499kcal 21.0g 380kcal 15.6g	バームクーヘン 130kcal
31	月	牛乳	肉丼 おかかあえ はんぺんと豆腐の 吸い物 牛乳	じゃが芋の煮物	豚肉 薄揚げ かつお節 豆腐 わかめ はんぺん 牛乳 鶏肉 だし昆布 煮干し	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ しょうが さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ 人参 きゅうり もやし 小葱	469kcal 20.7g 382kcal 17.2g	ミニメロンパン 104kcal

※7月7日(金)は年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに！

※幼稚園の給食終了は、7月19日(水)です。
　7月20日(木)からは、あすなろ(2・3号)の給食があります。

※7月27日(木)・28日(金)はﾗﾝﾁﾙｰﾑ清掃のため、簡易食とさせていただきます。
　ご理解のほど、よろしくお願いします。