

令和 2年 12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 (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	火	ビスケット	ひじきご飯 筑前煮 はんぺんと麩の吸い物 牛乳	煮豆	ひじき 卵 わかめ 牛乳 煮干し	ちくわ 鶏肉 はんぺん だし昆布	米 里芋 金時豆 油	砂糖 麩 ビスケット	人参 りんご 大根 いんげん こんにゃく	グリーンピース 干し椎茸 ごぼう 小葱	427kcal 17.2g 389kcal 14.0g	ベアビスケット ト ミニゼリー 73kcal
2	水	ビスコ	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	さつまいも のオレンジ 煮	ささ身 ベーコン 牛乳 煮干し	卵 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 さつま芋 ビスコ	もやし 人参 かぼちゃ オレンジジュース	キャベツ ピーマン 小葱	482kcal 22.9g 409kcal 17.0g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
3	木	クラッカー	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 味噌汁 みかん(未:みかん缶) チーズ	ささ身のマ ヨネーズ ^和 え	のりの佃煮 のり 豚肉 牛肉 薄揚げ ささ身 煮干し	豆腐 チーズ 味噌 だし昆布	米 砂糖 マヨネーズ	じゃが芋 油 クラッカー	人参 いんげん みかん ブロッコリー 糸こんにゃく	玉ねぎ 小葱 みかん缶	456kcal 17.3g 410kcal 19.0g	(手作り) スキムプリン マルボーロ 91kcal
4	金	野菜ス ティックピ スケット	ちゃんぽん 芋天 ブロッコリー ミルク	大根のそ ぼろ煮	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵 鶏挽肉	麵 さつま芋 砂糖 白湯	油 小麦粉 マヨネーズ ^和 ビスケット	もやし 玉ねぎ 人参 根深ねぎ ブロッコリー 大根	キャベツ 人參	480kcal 19.0g 377kcal 15.7g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
7	月	ベビーせ んべい	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のごまあえ 味噌汁 牛乳	じゃがいも の煮物	白身魚 わかめ 鶏肉 煮干し	豆腐 牛乳 味噌 だし昆布	米 ソフトせんべい じゃが芋	砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 人参 小葱	もやし キャベツ 玉ねぎ	437kcal 19.8g 381kcal 18.1g	豚まん 75kcal
8	火	ビスケット	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の煮物	合挽肉 木綿豆腐 厚揚げ 高野豆腐 煮干し	卵 チーズ 味噌 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ビスケット 砂糖	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン 小葱	483kcal 19.2g 401kcal 16.9g	(手作り) スイートポテ ト 105kcal	
9	水	ビスコ	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	厚揚げの 煮物	薄揚げ 卵 スキムミルク 厚揚げ	鶏肉 ちくわ だし昆布	うどん さつま芋 小麦粉 ビスコ	砂糖 油 マヨネーズ ^和	小葱 人参 ブロッコリー 玉ねぎ みかん みかん缶	460kcal 19.8g 385kcal 17.3g	ひこうきピ スケット 60kcal	
10	木	クラッカー	芋ごはん 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	卵豆腐	鯖 木綿豆腐 煮干し 味噌	白身魚 牛乳 卵 だし昆布	米 砂糖 里芋	さつま芋 かたくり粉 クラッカー	しょうが 大根 ごぼう 小葱 いんげん 人参 干し椎茸	475kcal 19.0g 396kcal 17.0g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal	
11	金	野菜ス ティックピ スケット	【もちつき】 ホットドック 大豆のスープ バナナ 牛乳	動物チー ズ	豚肉 牛乳 だし昆布	ウインナー 大豆 チーズ	パン マヨネーズ ^和	じゃが芋 ビスケット	キャベツ 人参 グリーンピース 玉ねぎ ホールトマト バナナ	511kcal 19.7g 437kcal 18.6g	ぼんすけ 116kcal	

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月11日(金)餅つき、21日(月)クリスマスケーキ作り、22日(火)・25日(金)厨房掃除・ランチルーム清掃の為、給食は簡易食(パン食)とさせていただきます。また、パン食が続くため食事の楽しみとして今月は菓子パンも使用しています。つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますのでご家庭で野菜など食品を補っていただきますようお願いいたします。

何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

三光幼稚園・三光保育園 園長

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 (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
14	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー きのこクリームスープ	粉ふき芋	鮭 ハム スキムミルク	白身魚 鶏肉	食パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	いちごジャム マーガリン ソフトせんべい シチュールウ	レモン汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ エリンギ パセリ	482kcal 27.0g 340kcal 18.4g	みかんゼリー ビスコ 101kcal
15	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ 牛乳	煮卵	木綿豆腐 卵	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 ごま 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	510kcal 20.1g 427kcal 18.4g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
16	水	ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	里芋の土 佐煮	豚肉 卵 スキムミルク だし昆布	ちくわ 青のり かつお節 味噌	うどん 油 ビスコ	小麦粉 砂糖 里芋	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ みかん缶 ブロッコリー	444kcal 14.6g 372kcal 13.8g	えびスナック チーズ 95kcal
17	木	クラッカー	カレーライス フレンチサラダ 牛乳	わかめ スープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム わかめ	米 油 カレーウ	じゃが芋 さつま芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 グリんピース キャベツ レモン汁 とうもろこし 小葱	479kcal 17.9g 386kcal 14.6g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
18	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】【幼:給食終了】 チキンライス エビフライ スパゲティサラダ ウィナー ブロッコリー 中華スープ クリスマスゼリー		鶏肉 えび ウィンナー	卵 ハム	米 砂糖 パン粉 マヨネーズ ケチャップ	油 小麦粉 パスタ ゼリー ビスケット	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー 干し椎茸 チンゲン菜	579kcal 22.8g 427kcal 16.8g	バームクー ヘン 130kcal
21	月	ベビーせんべい	【ケーキ作り】 チキンバーガー 動物チーズ バナナ 牛乳		鶏肉 牛乳	チーズ	パン ソフトせんべい	キャベツ バナナ		527kcal 24.0g 376kcal 17.8g	クラッカー 72kcal
22	火	ビスケット	【ランチルーム清掃】 メロンパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		魚肉ソーセージ 牛乳		メロンパン ビスケット	バナナ		484kcal 16.6g 366kcal 12.7g	おとつと 78kcal
23	水	ビスコ	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 味噌汁 牛乳	卵焼き	白身魚 薄揚げ 鶏挽肉 わかめ 煮干し	おから だし昆布 牛乳 味噌 卵	米 ビスコ	砂糖 じゃが芋	いんげん しょうが 干し椎茸 人参 小葱 糸こんにゃく	407kcal 19.4g 374kcal 18.9g	ミレービス ケット 123kcal
24	木	クラッカー	【幼:終業式】 ごはん れんこん入りハンバーグ ポテトサラダ ポトフ チーズ	大豆の甘 煮	合挽肉 木綿豆腐 ハム チーズ	卵 ウィンナー だし昆布 大豆	米 油 マヨネーズ ケチャップ	パン粉 じゃが芋 クラッカー 砂糖	玉ねぎ れんこん キャベツ 人参 グリんピース 大根 パセリ	477kcal 18.0g 388kcal 15.9g	(手作り) スノーボー ル 117kcal
25	金	野菜スティック ビスケット	【厨房掃除】 フランクロール クリームシチュー みかん(未:みかん缶) 牛乳	ブロッコ リー	ウィンナー 牛乳	鶏肉	パン シチュールウ	油 ビスケット	人参 かぼちゃ 玉ねぎ グリんピース みかん みかん缶 ブロッコリー	535kcal 21.3g 426kcal 16.9g	ドーナツ 牛乳 142kcal
28	月	ベビーせんべい	ビーフカレー かき玉スープ りんごゼリー 牛乳	ハムとキャベ ツのサラダ	牛肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ ハム だし昆布	米 油 ゼリー ソフトせんべい	じゃが芋 さつま芋 カレーウ	玉ねぎ 人参 グリんピース 小葱 キャベツ	509kcal 19.7g 408kcal 15.2g	(手作り) マドレーヌ 102kcal

※幼稚園の給食終了は、12月18日(金)です。12月21日(月)からはあすなる(2・3号のみ)の給食があります。