

令和 2年 6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	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え バナナ 牛乳	きのこスープ	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 パスタ 油 ケチャップ	りんごジャム マーガリン 砂糖 ソフトせんべい	レモン汁 人参 パセリ しめじ	玉ねぎ とうもろこし バナナ えのき茸	529kcal 24.2g 348kcal 18.1g	ひこうきビスケット 60kcal
2	火	ビスコ	ごはん ツナ入り卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物	シーチキン ハム 牛乳 味噌 煮干し	卵 豆腐 厚揚げ だし昆布	米 はるさめ ケチャップ	油 砂糖 ビスコ	人参 きゅうり 小葱	玉ねぎ えのき茸	468kcal 18.8g 414kcal 17.0g	おとつと 78kcal
3	水	ビスケット	冷麺 芋の天ぷら キャベツの胡麻和え ミルク	ミニトマト	ハム スキムミルク	卵	麺 ごま油 小麦粉 ビスケット	砂糖 さつまいも 油 ごま	もやし キャベツ ミニトマト	きゅうり 人参	418kcal 17.8g 327kcal 12.9g	ミニ小魚スナック チーズ 79kcal
4	木	クラッカー	肉井 おかかあえ 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	かぼちゃのソテー	豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布	かつお節 あおさ 煮干し	米 砂糖 クラッカー	油 マーガリン	玉葱 キャベツ もやし 小葱 かぼちゃ	しょうが 小松菜 きゅうり えのき茸 人参	489kcal 19.3g 406kcal 14.6g	(手作り) カルピスゼリー 豆乳クッキー 113kcal
5	金	野菜スティックビスケット	ごはん 春巻き 胡瓜とじゃこの甘酢あえ 味噌汁 チーズ	里芋の土佐煮	豚挽肉 豆腐 チーズ かつお節 煮干し	しらす干し 薄揚げ 味噌 だし昆布	米 油 ごま油 ビスケット 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 砂糖 里芋	人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ 小葱	たけのこ にら きゅうり 玉ねぎ	464kcal 16.7g 417kcal 15.1g	クラッカー 72kcal
8	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	高野豆腐のふわふわ煮	豚肉 大豆 鶏挽肉 煮干し 味噌 高野豆腐	ひじき 薄揚げ 卵 厚揚げ だし昆布 牛乳	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ごま 片栗粉	しょうが グリーンピース 小葱	人参 なす 玉ねぎ	507kcal 19.1g 430kcal 21.3g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
9	火	ビスケット	きつねうどん かき揚げ きゅうりの中華和え バナナ ミルク	魚の照り焼き	かまぼこ 鶏肉 卵 だし昆布	薄揚げ ウインナー スキムミルク 白身魚	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	砂糖 油 ごま油	小葱 人参 きゅうり バナナ	玉ねぎ グリーンピース 生姜	506kcal 19.4g 410kcal 19.7g	(手作り) 枝豆ちりめんおにぎり 103kcal
10	水	クラッカー	親子丼 おひたし はんぺんと豆腐の吸い物 チーズ	みかん缶	鶏肉 薄揚げ わかめ チーズ だし昆布	卵 豆腐 はんぺん 煮干し	米 油	砂糖 クラッカー	玉ねぎ しめじ きゅうり もやし みかん缶	根深ねぎ キャベツ 人参 小葱	499kcal 20.5g 400kcal 15.7g	りんごゼリー ビスコ 75kcal
11	木	ビスコ	カレーライス コールスロー 牛乳 ゆで卵(以上児のみ)	トマトと卵のスープ	牛肉 卵 牛乳	鶏挽肉 ハム スキムミルク	米 油 ビスコ	じゃが芋 砂糖 カレー粉	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし パセリ	人参 かぼちゃ きゅうり トマト	452kcal 19.3g 325kcal 13.5g	(手作り) マドレーヌ 102kcal
12	金	野菜スティックビスケット	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン ピーマンのソテー 鶏肉と野菜のスープ	キャベツとツナのサラダ	ベーコン シーチキン 鶏肉	合挽肉 チーズ	食パン じゃが芋 砂糖 ビスケット	大豆クリーム パン粉 油 ケチャップ	玉ねぎ パセリ パプリカ 人参	マッシュルーム ピーマン もやし キャベツ	524kcal 21.8g 391kcal 19.9g	メロン マルボーロ 61kcal

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 以上児のみ	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 煮魚 ごまあえ 味噌汁 牛乳	じゃが芋 のそぼろ 煮	白身魚 厚揚げ 鶏挽肉 だし昆布	薄揚げ 牛乳 味噌 煮干し	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ごま じゃが芋	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	445kcal 20.8g 382kcal 18.2g	(手作り) さつま芋蒸 しパン 81kcal
16	火	ビスケット	ハンバーガー 野菜のグラッセ ポテトフライ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 木綿豆腐 牛乳	卵 豆乳 ウインナー	パン パン粉 マーガリン じゃが芋 ビスケット	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり パセリ しめじ	493kcal 19.1g 397kcal 16.0g	(手作り) 桃ゼリー チーズクッキー 67kcal
17	水	ビスコ	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	魚すりみ ベーコン わかめ チーズ 味噌	卵 豆腐 レバー 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 砂糖	じゃが芋 パン粉 ビスコ ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ 小葱 しょうが	471kcal 20.3g 390kcal 19.1g	せんべい 牛乳 104kcal
18	木	クラッカー	焼きうどん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ ミルク	わかめ スープ	豚肉 丸天 厚揚げ スキムミルク わかめ	かまぼこ 青のり 鶏挽肉 煮干し だし昆布	うどん 砂糖 クラッカー	油 かたくり粉 焼きそばソース	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ えのき茸 小葱	477kcal 21.9g 356kcal 16.6g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
19	金	野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 ゆかりごはん とんかつ 金平ごぼう スパゲティサラダ 味噌汁 グレープゼリー		豚肉 ハム 味噌 煮干し	卵 厚揚げ だし昆布	米 パン粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 とんかつソース 砂糖	小麦粉 油 パスタ ゼリー ビスケット ごま油	しそ 人参 キャベツ 小葱 ごぼう きゅうり	531kcal 19.1g 407kcal 13.9g	バームクー ヘン 130kcal
22	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 野菜どっさりクリアスープ ツナサラダ 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	豆腐 ウインナー 牛乳	だし昆布 シーチキン 白身魚	食パン じゃが芋 マヨネーズ マーガリン	いちごジャム ごま油 ソフトせんべい	ごぼう 人参 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	479kcal 18.1g 333kcal 16.1g	えびスナック 動物チーズ 96kcal
23	火	ビスケット	【郷土料理の日】 須古寿司 切干大根の炒め煮 だぶ牛乳 黄桃	煮豆	卵 あなご 鶏肉 煮干し 牛乳	桜でんぶ 薄揚げ 高野豆腐 だし昆布	米 金時豆 ビスケット	砂糖 油	きゅうり 切干大根 人参 れんこん 黄桃 小葱	456kcal 15.4g 410kcal 12.0g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
24	水	ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜の磯香あえ 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	鯖 青のり 牛乳 だし昆布	白身魚 豆腐 味噌 煮干し	米 砂糖 油	かたくり粉 ビスコ	しょうが キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ えのき茸 かぼちゃ	450kcal 18.8g 346kcal 13.6g	ぼんすけ 116kcal
25	木	クラッカー	スパゲティミートソース かぼちゃのサラダ スキムプリン	かきたま スープ	合挽肉 粉チーズ ゼラチン 卵 わかめ	チーズ スキムミルク だし昆布 煮干し	パスタ 砂糖 マヨネーズ クラッカー	油 さつま芋 ケチャップ	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ かぼちゃ 枝豆 小葱	444kcal 19.6g 362kcal 16.6g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
26	金	野菜ステ イクビスケ ット	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鯛のつみれ汁 牛乳	卵の袋煮	のりの佃煮 豚肉 卵 味噌 牛乳 薄揚げ	牛肉 いわしすり身 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ きゅうり しょうが 小葱 糸こんにゃく	514kcal 21.9g 461kcal 22.0g	(手作り) 夏みかんゼリー ビスコ 76kcal
29	月	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	白身魚 厚揚げ 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 味噌 煮干し	米 パン粉 さつま芋 ソフトせんべい	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 小葱	463kcal 20.4g 390kcal 15.5g	ミレービス ケット 123kcal
30	火	ビスケット	チキンライス ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	ゆで卵	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ケチャップ	油 じゃが芋 ビスケット	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	494kcal 17.1g 448kcal 16.6g	(手作り) さつまいも スティック 102kcal