

令和 2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			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	クラッカー	ごはん 五目卵焼き きゅうりとツナの和え物 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	卵 シーチキン 薄揚げ だし昆布 味噌	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 ゼリー クラッカー 里芋 ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 小葱	492kcal 20.7g 401kcal 15.9g	棒アイス ビスコ 109kcal	
2	木	ビスコ	皿うどん かぼちゃと厚揚げの煮物 豆乳	かき玉スープ	豚肉 丸天 かまぼこ 鶏挽肉 卵 青のり	厚揚げ 豆乳 わかめ 煮干し だし昆布	麺 油 砂糖 白湯 ビスコ	もやし キャベツ 人参 さやいんげん 玉ねぎ にら かぼちゃ 小葱	497kcal 22.3g 382kcal 180.g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal	
3	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 青椒肉絲 肉団子と春雨のスープ 牛乳	粉ふき芋	牛肉 卵	鶏挽肉 牛乳	米 油 ごま油 ビスケット	砂糖 はるさめ じゃが芋 オイスターソース	ピーマン パブリカ 人参 チンゲン菜 パセリ	458kcal 19.1g 388kcal 14.4g	(手作り) きな粉トースト 94kcal
6	月	ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁 牛乳	じゃが芋の そばろ煮	白身魚 薄揚げ わかめ 鶏挽肉 煮干し	青のり 豆腐 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	小麦粉 じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが きゅうり もやし 小葱 キャベツ 人参 玉ねぎ	481kcal 20.6g 409kcal 18.1g	(手作り) スキムプリン おせんべい 118kcal
7	火	ビスケット	【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	冷奴	合挽肉 卵 牛乳 だし昆布	鶏肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 ビスケット	マヨネーズ 油 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜 みかん缶 桃缶 パイナップル缶	507kcal 18.3g 413kcal 15.7g	小魚スナック チーズ 79kcal
8	水	ビスコ	パン(りんごジャム) タンドリーチキン ポテトサラダ 牛乳	きのこの 豆乳スー プ	鶏肉 ハム 豆乳	ヨーグルト 牛乳	食パン 油 マヨネーズ ビスコ	りんごジャム じゃが芋 カレー粉 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ えのき茸 しめじ	503kcal 20.9g 386kcal 17.4g	ドーナツ 牛乳 142kcal
9	木	クラッカー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ ミルク	チキン スープ	ウインナー ハム 鶏肉	粉チーズ スキムミルク チーズ	パスタ 油 砂糖 ケチャップ クラッカー	人参 玉葱 キャベツ パセリ レモン汁 とうもろこし	ピーマン パセリ きゅうり バナナ	494kcal 20.0g 395kcal 17.3g	(手作り) 枝豆しらす おにぎり 103kcal
10	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 七夕寿司 チキンバー(未:唐揚げ) マカロニサラダ 七夕汁 お星様ゼリー とうもろこし(以上児のみ)		かにかま 桜でんぶ 鶏肉 だし昆布	卵 のり ハム 煮干し	米 小麦粉 パスタ そうめん ビスケット	砂糖 油 マヨネーズ ゼリー	さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり 人参 おくら	533kcal 25.0g 411kcal 17.9g	バームクー ヘン 130kcal

※7月31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の予定です。

また、カレーのネーミングも年長さんが考えてくれる予定です。決まりましたら、食育日より等でお知らせします。お楽しみに！

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 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			
13	月	ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	じゃがいも の煮物 牛乳	白身魚 薄揚げ 厚揚げ 鶏肉 煮干し	ひじき 大豆 牛乳 味噌 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 じゃが芋	さやいんげん 人参 なす 玉ねぎ	しょうが グリーンピース 小葱	419kcal 20.0g 368kcal 17.1g	ミレービス ケット 123kcal
14	火	ベビーせんべい	親子丼 しらす和え 豆腐と青さのすまし汁 牛乳	大豆の甘 煮 牛乳	鶏肉 しらす干し かまぼこ 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 あおさ 大豆 煮干し	米 油	砂糖 ソフせんべい	人参 根深ねぎ キャベツ 小松菜 小葱	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	485kcal 21.6g 405kcal 18.4g	ミニクローツ サン 104kcal
15	水	ビスコ	ごはん コロケ 野菜とベーコンのソテー おぐらの味噌汁 チーズ	鶏肉のマー マレード煮 チーズ	合挽肉 ベーコン チーズ 煮干し だし昆布	卵 豆腐 鶏肉 味噌	米 小麦粉 油 ビスコ	じゃが芋 パン粉 マーマレードジャム ケチャップ	玉ねぎ もやし ピーマン	人参 キャベツ おくら	485kcal 17.9g 413kcal 17.5g	すいか ビスコ 60kcal
16	木	クラッカー	パン(いちごジャム) 白身魚のカレムニエル ハムサラダ 夏野菜スープ 牛乳	スクランブル ルエッグ 牛乳	白身魚 鶏肉 卵	ハム 牛乳	パン いちごジャム マーガリン じゃが芋 クラッカー	食パン 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 カレー粉	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	きゅうり とうもろこし なす ズッキーニ	526kcal 23.8g 428kcal 19.4g	(手作り) オレンジ ムース 84kcal
17	金	野菜スティック ビスケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋 ミルク	魚の幽庵 焼き ミルク	牛肉 卵 スキムミルク だし昆布	豚肉 わかめ 白身魚	うどん 小麦粉 じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 オレンジジュース	きゅうり とうもろこし パセリ	491kcal 23.9g 411kcal 21.2g	(手作り) 昆布おにぎ り 108kcal
20	月	ベビーせんべい	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 牛乳	さつま芋 の甘煮 牛乳	鯖 薄揚げ わかめ 味噌 だし昆布	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 さつま芋	かたくり粉 ごま ソフせんべい	しょうが きゅうり 小葱 キャベツ	もやし 玉ねぎ 人参	503kcal 21.2g 372kcal 14.7g	ベアビスケット ミニゼリー 63kcal
21	火	ビスケット	ホットドッグ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) オニオンスープ 牛乳	みかん缶 牛乳	ウインナー ベーコン 牛乳	ベーコン	パン さつま芋 油 ケチャップ	マヨネーズ 砂糖 ビスケット	キャベツ パセリ	玉ねぎ みかん缶	501kcal 14.4g 371kcal 10.2g	おとつと 78kcal
22	水	ビスコ	ごはん 麻婆豆腐 スパゲティサラダ パイナップル 牛乳	煮豆 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 パスタ 金時豆	砂糖 油 マヨネーズ 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ キャベツ パイナップル缶	しょうが 人参 きゅうり	509kcal 18.2g 398kcal 13.3g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
23	木	海の日										
24	金	スポーツの日										
27	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	かぼちゃ の煮物 牛乳	ささ身 厚揚げ 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ソフせんべい	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	キャベツ もやし 小葱	ピーマン 人参 南瓜	459kcal 22.1g 379kcal 17.3g	(手作り) フルーツ ボンチ 85kcal
28	火	ビスケット	冷麺 なすの味噌炒め バナナ ミルク	厚揚げの 煮物 ミルク	ハム 豚肉 厚揚げ	卵 スキムミルク 味噌	麵 ごま油 ビスケット	砂糖 油	もやし なす 玉ねぎ 人参	きゅうり ピーマン 干し椎茸 バナナ	435kcal 20.8g 383kcal 18.3g	(手作り) 鮭おにぎ り 114kcal
29	水	クラッカー	チキンライス ツナサラダ 卵スープ チーズ	ジャーマ ンポテト チーズ	鶏肉 卵 チーズ だし昆布	シーチキン わかめ ベーコン 煮干し	米 砂糖 ケチャップ クラッカー	油 マヨネーズ じゃが芋	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	478kcal 16.8g 407kcal 13.8g	(手作り) さつま芋のバ タースティック 96kcal
30	木	ビスコ	【年長調理体験】 パン(いちごジャム) 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 牛乳	鶏肉と野 菜のスープ 牛乳	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 パスタ ビスコ	いちごジャム マーガリン 砂糖 ケチャップ	レモン汁 人参 パセリ グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	458kcal 23.3g 328kcal 17.1g	えびスナック チーズ 95kcal
31	金	野菜スティック ビスケット	年長スペシャルカレー きゅうりの胡麻和え すいか 牛乳	ゆで卵 とうもろこし (年長のみ) 牛乳	鶏肉 牛乳	スキムミルク 卵	米 油 ごま ビスケット	じゃが芋 砂糖 カレー粉	なす 南瓜 枝豆 トマト きゅうり すいか	玉ねぎ 人参 ピーマン おくら とうもろこし	536kcal 18.4g 413kcal 15.2g	オレンジゼリー マルボーロ 89kcal