

令和 2年 9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	【幼:給食開始】 カレーライス フレンチサラダ ミニゼリー 牛乳	チンゲン 菜のスープ	牛肉 鶏挽肉 チーズ ハム 鶏肉 牛乳	米 油 ミニゼリー カレールー	じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜	かぼちゃ グリーンピース きゅうり レモン汁	507kcal 19.8g 414kcal 15.7g	棒アイス かんぱん 109kcal	
2	水	ビスコ	ごはん 白身魚の磯辺フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	里芋と豚 肉の煮物	白身魚 卵 青のり ベーコン 厚揚げ わかめ チーズ 豚肉 味噌 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスコ	小麦粉 油 里芋 ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ	452kcal 20.4g 381kcal 17.6g	おとつと 78kcal	
3	木	クラッカー	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物 ミルク	わかめ スープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ だし昆布	麺 じゃが芋 焼きそばソース	油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ もやし さやいんげん	人参 キャベツ 小葱	453kcal 20.9g 351kcal 15.8g	(手作り) 昆布おにぎり 108kcal	
4	金	野菜ス ティックピ スケット	三色ごはん ちくわの天ぷら きゅうりの中華和え 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏挽肉 卵 ちくわ 青のり 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	米 油 ごま ビスケット	砂糖 小麦粉 ごま油	人参 きゅうり 小葱	さやいんげん えのき茸 かぼちゃ	455kcal 19.2g 382kcal 14.6g	ミニクワッサン 126kcal	
7	月	ベビーせ んべい	ごはん 鶏の竜田揚げ ごまあえ 味噌汁 牛乳	冷奴	鶏肉 わかめ 豆腐 だし昆布	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま ソフトせんべい	しょうが もやし 人参 玉ねぎ	小松菜 キャベツ 小葱	488kcal 19.1g 387kcal 15.9g	バナナ 牛乳 136kcal	
8	火	ビスケット	パン(マーガリン) ミネストローネ かぼちゃのサラダ 牛乳	白身魚の チーズムニエル	鶏肉 牛乳 白身魚	食パン マカロニ マヨネーズ 小麦粉	マーガリン さつま芋 ビスケット	玉ねぎ 人参 ホールのトマト 枝豆	なす グリーンピース かぼちゃ	521kcal 17.3g 387kcal 16.3g	えびスナック ミニゼリー 95kcal	
9	水	ビスコ	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さのすまし汁 黄桃 チーズ	マカロニのケ チャップ和え	卵 のり 鮭フレーク 豆腐 鶏肉 あおさ チーズ 煮干し ウインナー だし昆布	米 砂糖 ビスコ ケチャップ	ごま 里芋 油 マカロニ	紅しょうが きゅうり 干し椎茸 大根 人参 こんにやく ごぼう さやいんげん 小葱 えのき茸 桃缶 パセリ	ひこうきビス ケット 60kcal			
10	木	クラッカー	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	キャベツサ ラダ	牛肉 豚肉 かまぼこ ウインナー 卵 スキムミルク ハム だし昆布	うどん 油 じゃが芋 マヨネーズ	砂糖 小麦粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	小葱 グリーンピース バナナ	502kcal 22.0g 415kcal 17.3g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal	
11	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	炒り卵	白身魚 鶏挽肉 大豆 味噌 煮干し だし昆布	米 油	砂糖 ビスケット	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	438kcal 22.1g 394kcal 19.3g	(手作り) スイートポテ ト 105kcal	

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	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	じゃが芋の そぼろ煮	シーチキン かつお節 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	卵 豆腐 味噌 煮干し	米 砂糖 じゃが芋	油 ソフトせんべい ケチャップ	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ チンゲン菜 えのき茸	463kcal 20.9g 389kcal 17.9g	(手作り) ぶどうゼリー 88kcal
15	火	ビスケット	【郷土料理の日】 芋ご飯 あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 豚汁 牛乳	煮豆	あじ 豚肉 牛乳 だし昆布	白身魚 厚揚げ 味噌 煮干し	米 かたくり粉 ビスケット 砂糖	さつま芋 油 里芋 金時豆	玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく	ピーマン ごぼう 小葱	477kcal 22.1g 392kcal 15.7g	黒糖かりんとう 72kcal
16	水	ビスコ	チーズバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 木綿豆腐 チーズ ベーコン	卵 牛乳 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン ビスコ	パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	497kcal 20.9g 397kcal 16.5g	梨 マルボーロ 130kcal
17	木	クラッカー	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあんかけ ミルク	れんこん の炒め煮	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉	丸天 厚揚げ スキムミルク	麵 砂糖 白湯	油 かたくり粉 クラッカー	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん	キャベツ 人参 干し椎茸	452kcal 24.4g 366kcal 18.4g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
18	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりごはん コロケ 金平ごぼう 煮卵 ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		合挽肉 卵 わかめ だし昆布	豆腐 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 ケチャップ マヨネーズ ごま油 ビスケット	じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 オレンジゼリー	ゆかり 人参 さやいんげん 小葱	玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	518kcal 18.1g 409kcal 13.8g	パームク ーヘン 130kcal
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水	ビスコ	カレーうどん ジャーマンポテト 動物チーズ	卵焼き	豚肉 チーズ	ベーコン 卵	うどん 砂糖 油 カレー粉	かたくり粉 じゃが芋 ビスコ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ パセリ	423kcal 16.4g 358kcal 15.9g	ぼんすけ 116kcal
24	木	クラッカー	【運動会総練習】 ごはん(味付のり) とんかつ 野菜炒め 味噌汁 牛乳(200ml)	高野豆腐 の含め煮	味付けのり 卵 牛乳 味噌 だし昆布	のり 豚肉 わかめ 高野豆腐 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 とんかつソース	小麦粉 油 砂糖 クラッカー	キャベツ もやし 玉ねぎ	ピーマン 人参 小葱	577kcal 23.6g 405kcal 17.1g	(手作り) スキムプリン チーズクッキー 77kcal
25	金	野菜スティック ビスケット	【運動会総練習】 チキンライス ツナサラダ オニオンスープ 牛乳(200ml)	白身魚の バター醤油 焼き	鶏肉 ベーコン 白身魚	シーチキン 牛乳	米 ケチャップ ビスケット 砂糖	油 マヨネーズ マーガリン	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	580kcal 18.8g 408kcal 14.5g	おとうふ屋 さんのビスケット 78kcal
28	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	里芋の煮 物	豚肉 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 味噌 煮干し	米 油 じゃが芋 ソフトせんべい	砂糖 ごま はるさめ 里芋	しょうが きゅうり	もやし 小葱	493kcal 22.1g 378kcal 16.5g	(手作り) フルーツポ ンチ 85kcal
29	火	ビスケット	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼 (未:白身魚の蒲焼) 付)大根の煮付け すまし汁 牛乳	小松菜の ソテー	鶏肉 白身魚 わかめ だし昆布 煮干し	さんま 豆腐 牛乳 ベーコン	米 水あめ ビスケット	砂糖 油	人参 干し椎茸 さやいんげん 小葱	ごぼう 大根 えのき茸 小松菜	499kcal 20.8g 367kcal 16.8g	(手作り) ココアマフィ ン 108kcal
30	水	ビスコ	きつねうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ ミルク	きゅうりの 甘酢和え	かまぼこ 鶏肉 卵 厚揚げ スキムミルク	薄揚げ 鶏挽肉 しらす干し だし昆布	うどん 油	砂糖 ビスコ	小葱 さやいんげん きゅうり	かぼちゃ バナナ キャベツ	461kcal 22.5g 340kcal 17.5g	ミレービス ケット 123kcal