令和 3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 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
1	水	ビスコ	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー ミルク	大豆の甘煮	薄揚げ 鶏肉 卵 スキムミルク ちくわ だし昆布 大豆	うどん 砂糖 さつま芋 油 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	小葱 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	419kcal 19.1g 329kcal 16.7g	（手作り） おかかおにぎり 116kcal
2	木	野菜スティックビスケット	ごはん メンチカツ 野菜炒め 豆腐と麩の味噌汁 チーズ	粉ふき芋	合挽肉 おから 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布 卵 味噌 チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 麩 ビスケット じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小葱 パセリ	455kcal 18.0g 389kcal 14.6g	（手作り） スイートポテト 105kcal
3	金	クラッカー	【もちつき】 パン（二色ジャム） クリームシチュー バナナ 牛乳	動物チーズ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	パン 食パン マーガリン いちごジャム じゃが芋 パスタ 油 クラッカー シチュールウ	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ バナナ	514kcal 18.4g 444kcal 17.4g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal
6	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん（未：みかん缶） 牛乳	白身魚のバター醤油焼き	木綿豆腐 わかめ 合挽肉 牛乳 ハム 白身魚	米 砂糖 かたくり粉 油 はるさめ 甜麺醤 ソフトせんべい マーガリン	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし みかん缶 みかん レモン汁	499kcal 19.6g 445kcal 20.8g	こつぶあられ チーズ 95kcal
7	火	ビスケット	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 白身魚 木綿豆腐 牛乳 かつお節 卵 煮干し だし昆布 味噌	さつま芋 米 砂糖 かたくり粉 里芋 ビスケット	しょうが さやいんげん 大根 人参 ごぼう 小葱 干し椎茸	448kcal 19.0g 403kcal 18.4g	ミレービスケット 123kcal
8	水	ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわのゆかり揚げ 粉ふき芋 ミルク	高野豆腐の含め煮	豚肉 ちくわ 卵 スキムミルク だし昆布 高野豆腐 味噌	うどん 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ビスコ	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ ゆかり パセリ	452kcal 14.3g 371kcal 14.2g	（手作り） 麩ラスク 55kcal
9	木	クラッカー	パン（りんごジャム） 白身魚のムニエル ハムサラダ きのこスープ	鶏肉のマーマレード煮	白身魚 ハム 鶏肉	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン マヨネーズ クラッカー マーマレードジャム	レモン汁 きゅうり キャベツ とうもろこし 人参 エリンギ 玉ねぎ パセリ しめじ	432kcal 20.7g 409kcal 21.3g	（手作り） わかめおにぎり 107kcal
10	金	野菜スティックビスケット	ひじきごはん 唐揚げ ブロッコリー 味噌汁 牛乳	煮豆	ひじき ちくわ 卵 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ ビスケット 白花豆	人参 グリンピース ブロッコリー えのき茸 小葱	501kcal 20.8g 452kcal 17.1g	ひこうきビスケット 61kcal

＜保護者様へお願いとお知らせ＞

12月3日（金）餅つき、23日（木）クリスマスケーキ作り、及び17日（金）・27日（月）・28日（火）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。なお、17日（金）は、あすなろ（2・3号のみ）の給食があります。

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。

※幼稚園の給食終了は、12月21日（火）です。12月22日（水）からはあすなろ（2・3号のみ）の給食があります。

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
		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
13	月	ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮	シーチキン 卵 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し 鶏挽肉 味噌 だし昆布	米 油 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 ケチャップ ソフトせんべい	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小葱	479kcal 19.9g 424kcal 18.2g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
14	火	ビスケット	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 牛乳	れんこんの炒め煮	白身魚 卵 青のり ベーコン 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ビスケット ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ピーマン かぼちゃ 小葱 れんこん	520kcal 22.7g 450kcal 18.3g	りんご マルボーロ 80kcal
15	水	ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク	厚揚げの煮物	豚肉 丸天 かまぼこ 卵 スキムミルク 厚揚げ	麺 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 白湯 ビスコ	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ ブロッコリー	468kcal 18.6g 411kcal 18.2g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
16	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 鶏挽肉 スキムミルク ハム チーズ 牛乳 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 油 さつま芋 砂糖 クラッカー カレールウ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり レモン汁 とうもろこし 小葱	499kcal 19.2g 409kcal 16.3g	(手作り) 豆乳寒天 チーズクッキー 93kcal
17	金	野菜スティクビスケット	【午前中保育】【厨房清掃】 ホットドッグ 南瓜のシチュー バナナ 牛乳		ウインナー 鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン 油 さつま芋 シチュールウ マヨネーズ ビスケット	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース バナナ キャベツ	533kcal 19.8g 402kcal 15.1g	黒糖かりんとう 72kcal
20	月	牛乳 ベビーせんべい	【幼:代休】 ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	白身魚 かつお節 厚揚げ わかめ 牛乳 薄揚げ 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい 里芋	さやいんげん しょうが キャベツ ほうれん草 人参 大根 もやし 小葱	463kcal 23.3g 383kcal 18.8g	(手作り) さつま芋とごまのしっとりケーキ 131kcal
21	火	ビスケット	【誕生会】【幼:給食終了】 チキンライス エビフライ スパゲッティサラダ ウインナー ブロッコリー 卵と豆腐のスープ クリスマスゼリー		鶏肉 えび 卵 ハム ウインナー 豆腐 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 パスタ マヨネーズ かたくり粉 ゼリー ケチャップ ビスケット	人参 玉ねぎ マッシュルーム 小葱 ブロッコリー キャベツ	567kcal 22.8g 440kcal 17.2g	バームクーヘン 130kcal
22	水	ビスコ	ごはん 酢豚 春雨スープ 牛乳	じゃが芋のカレー炒め	豚肉 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 じゃが芋 ビスコ カレー粉	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 干し椎茸 小葱	500kcal 19.0g 427kcal 15.3g	バナナ 小魚スナック 81kcal
23	木	クラッカー	【クリスマスケーキ作り】 チキンバーガー 動物チーズ みかん(未:みかん缶) 牛乳		鶏肉 卵 チーズ 牛乳	パン マヨネーズ クラッカー	キャベツ みかん みかん缶	409kcal 16.6g 334kcal 13.4g	ぽんすけ 116kcal
24	金	野菜スティックビスケット	ごはん れんこん入り ハンバーグ ツナと野菜の ごま風味サラダ ポトフ チーズ	炒り卵	合挽肉 卵 木綿豆腐 ウインナー シーチキン チーズ	米 パン粉 油 胡麻ドレッシング じゃが芋 マーガリン ケチャップ ビスケット 砂糖	玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし 人参 パセリ	485kcal 20.5g 438kcal 18.7g	(手作り) スノーボール 117kcal
27	月	ベビーせんべい	【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	食パン いちごジャム じゃが芋 油 ソフトせんべい ビーフシチュールウ	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	489kcal 20.4g 306kcal 13.8g	おっとっと 78kcal
28	火	ビスケット	【ランチルーム清掃】 チキンカレー みかん(未:みかん缶) 牛乳		鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 油 カレールウ ビスケット	玉ねぎ 人参 グリンピース みかん みかん缶 桃缶	523kcal 17.0g 422kcal 13.1g	(手作り) スキムプリン 102kcal