

令和 3年 1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		
4	月	ベビーせんべい	ごはん とんかつ スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	かぼちや の煮物	豚ロース 卵 豆腐 ハム わかめ 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 パスタ マヨネーズ ソフトせんべい とんかつソース	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 小葱 かぼちや	510kcal 18.9g 409kcal 15.3g	せんべい チーズ 96kcal
5	火	ビスケット	【新入園児制服採寸】 チキンライス 野菜のポトフ 黄桃 牛乳	キャベツの サラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー シーチキン	米 油 砂糖 じゃが芋 ケチャップ ビスケット	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 大根 パセリ 黄桃缶 キャベツ	466kcal 13.3g 402kcal 11.8g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
6	水	ビスコ	ごはん 白身魚のバター醤油焼き ごまあえ 味噌汁 チーズ	大豆の甘 煮	白身魚 チーズ ちくわ スキムミルク 大豆 だし昆布 味噌 味噌 厚揚げ	米 ごま 油 マーガリン 砂糖 ビスコ	レモン汁 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 小葱	423kcal 19.7g 360kcal 18.3g	(手作り) 野菜ジュ ース蒸しパン 89kcal
7	木	クラッカー	肉井 ブロッコリーのじゃこ炒め 七草のお吸い物 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	豚肉 卵 豆腐 だし昆布 しらす干し 牛乳 高野豆腐 煮干し	米 油 砂糖 ごま油 クラッカー	玉ねぎ しょうが いんげん ブロッコリー 人参 七草	471kcal 18.8g 400kcal 17.0g	(手作り) キャロト ケーキ 124kcal
8	金	野菜ス ティックピ スケット	【幼:始業式】 ちからうどん 芋の天ぷら ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	白菜の煮 びたし	わかめ 鶏肉 スキムミルク だし昆布 かまぼこ 卵 薄揚げ 煮干し	うどん もち さつま芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ビスケット	小葱 ブロッコリー みかん みかん缶 人参 白菜	462kcal 18.9g 361kcal 15.6g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
11	月	成人の日							
12	火	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス フレンチサラダ 牛乳	かき玉 スープ	牛肉 スキムミルク チーズ 牛乳 煮干し 鶏挽肉 ハム 卵 牛乳 だし昆布	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ビスケット カレーウ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えのき茸 小葱	487kcal 18.8g 415kcal 18.7g	(手作り) バナナケ ーキ 110kcal
13	水	ビスコ	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	大根のそ ぼろ煮	白身魚 わかめ 厚揚げ 味噌 鶏挽肉 だし昆布 煮干し	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 ビスコ ケチャップ	レモン汁 人参 キャベツ ピーマン もやし 小葱 大根	461kcal 20.4g 393kcal 17.9g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
14	木	クラッカー	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	れんこん の金平	丸天 わかめ ウインナー だし昆布 鶏肉 卵 スキムミルク	うどん 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 クラッカー	小葱 人参 玉ねぎ グリンピース みかん みかん缶 れんこん	444kcal 21.9g 374kcal 18.1g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
15	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理】 あずきごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごった汁 チーズ	湯豆腐	白身魚 チーズ 木綿豆腐 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 砂糖 小麦粉 あずき ビスケット	しょうが 人参 キャベツ ほうれん草 大根 ごぼう 小葱	458kcal 20.8g 375kcal 18.2g	ドーナツ 牛乳 142kcal

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のになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品		
18	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	里芋の土佐煮	卵 ハム 豆腐 わかめ 牛乳 薄揚げ 味噌 かつお節 煮干し だし昆布	米 油 はるさめ 砂糖 ソフトせんべい 里芋 ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし きゅうり えのき茸 小葱	461kcal 18.8g 384kcal 16.6g	ひこうきビスケット 60kcal
19	火	ビスケット	【避難訓練:ひよこ】 ごはん(ふりかけ) 肉じゃが けんちん汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	卵焼き	ふりかけ 牛肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 だし昆布 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 油 ビスケット 里芋	人参 玉ねぎ いんげん ごぼう 干し椎茸 小葱 みかん みかん缶 糸こんにゃく	491kcal 18.0g 398kcal 16.0g	小魚スナック チーズ 73kcal
20	水	ビスコ	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 白菜スープ	かぼちゃのソテー	鮭 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 じゃが芋 ビスコ	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 パセリ かぼちゃ	455kcal 22.4g 365kcal 15.3g	(手作り) わかめおにぎり 107kcal
21	木	クラッカー	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ ミルク	ささみのマヨネーズ和え	豚肉 丸天 かまぼこ 厚揚げ 鶏挽肉 スキムミルク ささ身	麵 油 砂糖 クラッカー マヨネーズ 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ いんげん バナナ きゅうり	498kcal 23.0g 389kcal 20.6g	豚まん 75kcal
22	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ 金平ごぼう ポテトサラダ ブロッコリー わかめスープ オレンジゼリー		鶏肉 ハム わかめ	米 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ビスケット	ゆかり ごぼう 人参 いんげん キャベツ グリンピース ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	508kcal 15.7g 385kcal 12.0g	バームクーヘン 130kcal
25	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナのごまサラダ 牛乳	照り焼きチキン	豚肉 大豆 シーチキン 牛乳 だし昆布 鶏肉	食パン いちごジャム じゃが芋 ソフトせんべい 砂糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース ホールトマト きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし	481kcal 19.6g 389kcal 18.0g	おととと 78kcal
26	火	ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	さつま芋の甘煮	白身魚 ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 豆腐 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 さつま芋 油 ビスケット	しょうが 人参 グリンピース 玉ねぎ 小葱	417kcal 20.6g 401kcal 16.7g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal
27	水	ビスコ	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	ほうれん草のおかか和え	薄揚げ 鶏肉 卵 ちくわ 青のり スキムミルク かつお節 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 ビスコ	小葱 パセリ バナナ ほうれん草 人参	466kcal 20.7g 335kcal 16.6g	こつぶあられ チーズ 95kcal
28	木	クラッカー	ちらし寿司 筑前煮 青さの吸い物 牛乳	煮豆	鶏挽肉 しらす干し 薄揚げ のり 卵 鶏肉 桜でんぶ かまぼこ 豆腐 牛乳 あおさ 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 里芋 金時豆 クラッカー	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 いんげん れんこん 小葱 こんにゃく	484kcal 21.7g 402kcal 16.4g	ベアビスケット ビスコ 95kcal
29	金	野菜スティックビスケット	【幼:午前中保育】 ごはん 酢豚 卵スープ みかん(未:みかん缶) 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳 鶏挽肉 煮干し だし昆布	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸 しょうが 小葱 みかん みかん缶	503kcal 20.1g 393kcal 15.5g	(手作り) 豆乳寒天 チーズクッキー 90kcal

※1月4日(月)～1月8日(金)は、あすなろ(2・3号のみ)の給食があります。
 ※幼稚園の給食開始は1月12日(火)からです。
 ※1月29日(金)は午前中保育のため、あすなろ(2・3号のみ)給食があります。