

令和 3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 (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	冷麺 芋天 キャベツのごまあえ バナナ ミルク	ミニトマト	ハム 卵 スキムミルク	麵 ごま油 小麦粉 ごま	砂糖 さつま芋 油 ビスケット	もやし きゅうり キャベツ バナナ ミニトマト	477kcal 18.4g 355kcal 13.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
2	水	ビスコ	ごはん 魚の照り焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	じゃが芋 のそぼろ 煮	白身魚 かつお節 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 じゃが芋	砂糖 ビスコ	しょうが 小松菜 きゅうり かぼちゃ	417kcal 21.4g 354kcal 18.2g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal	
3	木	クラッカー	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 豆腐 牛乳	卵 ベーコン 豆乳	パン パン粉 マーガリン じゃが芋 クラッカー	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 いんげん パセリ しめじ	498kcal 19.0g 397kcal 15.6g	りんごゼ リー ビスコ 98kcal
4	金	野菜ス ティックビ スケット	ごはん 春巻き きゅうりとじゃこの 中華風サラダ 味噌汁 チーズ	さつま芋 の甘煮	豚挽肉 豆腐 チーズ 煮干し	しらす干し わかめ 味噌 だし昆布	米 油 ごま油 春巻きの皮 ビスケット	はるさめ 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 たけのこ 干し椎茸 にら グリーンピース きゅうり 小葱	437kcal 16.0g 396kcal 12.7g	ぼんすけ 140kcal
7	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 ハムサラダ 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 ハム 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 大根 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	446kcal 16.3g 332kcal 16.0g	(手作り) 枝豆しらす おにぎり 103kcal
8	火	ビスケット	肉井 おひたし はんぺんと豆腐の吸い物 チーズ	大豆の甘 煮	豚肉 豆腐 はんぺん だし昆布 煮干し	薄揚げ わかめ チーズ 大豆	米 砂糖	油 ビスケット	玉ねぎ いんげん キャベツ もやし しょうが 人参 きゅうり 小葱	412kcal 16.4g 368kcal 15.6g	ミニメロンパ ン 104kcal
9	水	ビスコ	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	ささみのマ ヨネーズ和 え	魚のすり身 牛乳 煮干し だし昆布	卵 厚揚げ ささ身 味噌	米 小麦粉 油 ケチャップ	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ビスコ	人参 もやし ピーマン 小葱 玉ねぎ キャベツ えのき茸 きゅうり	471kcal 20.4g 392kcal 17.2g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
10	木	クラッカー	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	高野豆腐 の含め煮	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 高野豆腐	うどん 油 ごま クラッカー	砂糖 小麦粉 ごま油	小葱 人参 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース バナナ	455kcal 18.1g 359kcal 15.7g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
11	金	野菜ス ティックビ スケット	カレーライス コールスロー 牛乳	トマトと卵 のスープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 卵	米 油 カレールウ	じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし 人参 かぼちゃ きゅうり トマト パセリ	461kcal 18.1g 392kcal 15.3g	(手作り) 桃ゼリー マルボーロ 110kcal

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			
14	月	ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	シーチキン 卵 ハム 豆腐 わかめ 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	米 油 パスタ マヨネーズ じゃが芋 ケチャップ	油 マヨネーズ 砂糖 ソフトせんべい	人参 きゅうり 小葱	玉ねぎ えのき茸 パセリ	515kcal 20.3g 396kcal 15.1g	小魚スナック チーズ 82kcal	
15	火	ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) フレンチサラダ パイナップル 牛乳	きのこスープ	鮭 ハム 牛乳	白身魚 チーズ 鶏肉	食パン 小麦粉 油 ビスケット	りんごジャム マーガリン 砂糖	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり パインナップル えのき茸 パセリ	464kcal 23.1g 347kcal 18.4g	(手作り) わかめおにぎり 107kcal	
16	水	ビスコ	スパゲティナポリタン ごまドレサラダ バナナ ミルク	わかめ スープ	ウインナー ささ身 煮干し わかめ	粉チーズ スキムミルク 豆腐 だし昆布	パスタ 油 砂糖 ケチャップ	ビスコ ごまドレッシング	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	ピーマン パセリ もやし 小葱	499kcal 22.5g 360kcal 17.2g	(手作り) カルピスゼリー 81kcal
17	木	クラッカー	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮卵	のりの佃煮 のり 豚肉 卵 牛乳 味噌 だし昆布	のり 牛肉 鰯のすり身 豆腐 煮干し	米 砂糖 クラッカー	じゃが芋 油	人参 いんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	490kcal 20.4g 415kcal 17.6g	ひこうきビスケット 60kcal
18	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりごはん とんかつ 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁 グレープゼリー		豚肉 ハム 味噌 だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 ごま ごま油 パスタ じゃが芋	ゆかり 人参 きゅうり 小葱	ごぼう いんげん キャベツ	524kcal 18.2g 401kcal 13.3g	バームクーヘン 130kcal
21	月	ベビーせんべい	親子丼 ごまあえ 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	里芋の煮物	鶏肉 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 煮干し	米 油 麩 里芋	砂糖 ごま ソフトせんべい	玉ねぎ 根深ねぎ 人参 もやし 小葱	いんげん キャベツ 小松菜 きゅうり	468kcal 19.7g 381kcal 15.2g	(手作り) さつま芋とごまのケーキ 131kcal
22	火	ビスケット	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	冷奴	わかめ 卵 青のり 豆腐	鶏肉 ちくわ スキムミルク だし昆布	うどん 油 砂糖	小麦粉 じゃが芋 ビスケット	小葱 バナナ	パセリ	482kcal 22.8g 371kcal 18.0g	ベアビスケット ミニゼリー 70kcal
23	水	ビスコ	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	レバーの甘煮	白身魚 ベーコン 味噌 だし昆布 牛乳	卵 厚揚げ レバー 煮干し	米 パン粉 砂糖 ビスコ	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ しょうが	485kcal 21.2g 392kcal 19.5g	(手作り) スキムプリン ミニクッキー 77kcal
24	木	クラッカー	二色サンドイッチ ミネストローネ 黄桃 牛乳	鶏肉のマレード煮	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃが芋 砂糖	いちごジャム パスタ マレードジャム クラッカー	キャベツ なす トマト 桃缶	玉ねぎ 人参 グリーンピース	489kcal 18.0g 388kcal 15.4g	おっとと 78kcal
25	金	野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 須古寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリー 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	煮豆	卵 あなご 豆腐 わかめ だし昆布	桜でんぶ 鶏肉 牛乳 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	砂糖 油 金時豆	いんげん えのき茸	ブロッコリー 小葱	489kcal 21.0g 405kcal 15.5g	(手作り) 麩ラスク 88kcal
28	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のナムル 味噌汁 牛乳	じゃが芋の煮物	豚肉 牛乳 鶏肉 煮干し	厚揚げ 味噌 だし昆布	米 油 ソフトせんべい じゃが芋	砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし なす 小葱	きゅうり 人参 玉ねぎ	481kcal 21.5g 406kcal 17.7g	おとうふやさんのかりんとう 78kcal
29	火	ビスケット	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 マヨネーズ ビスケット	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	497kcal 16.1g 412kcal 13.9g	バナナ えびスナック 96kcal
30	水	ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 磯香あえ 味噌汁 牛乳	かぼちゃの甘煮	鯖 ちくわ 厚揚げ 味噌 だし昆布	白身魚 青のり わかめ 煮干し 牛乳	米 砂糖 油	かたくり粉 ビスコ	しょうが 小松菜 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ かぼちゃ	476kcal 20.7g 364kcal 14.9g	(手作り) 夏みかんゼリー 豆乳クッキー 100kcal