## 令和 3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)

		献立名			献立材料名						エネルキ'ー	あすかろ
日	曜日	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		たんぱく質 以上児 未満児	15時 おやつ エネルキ'ー
2	木	野菜ス ティックビ スケット	【給食開始:お楽しみメニュー】 ビーフカレー マカロニサラダ アセロラゼリー 牛乳	わかめ スープ	牛肉 ハム わかめ	スキムミルク 牛乳 豆腐	米 油 マヨネース カレールウ	じゃが芋 パスタ ゼリー ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	人参 グリンピース 小葱	532kcal 18.6g 423kcal 15.1g	ぽんすけ 116kcal
3	金	クラッカー	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 わかめ だし昆布 味噌	米 パン粉 クラッカー ケチャップ	小麦粉 油 里芋	レモン汁 もやし ピーマン 小葱	キャヘ <sup>*</sup> ツ 人参 大根	475kcal 20.6g 387kcal 16.1g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
6	月	ベビーせ んべい	ごはん ツナ入り卵焼き ごま風味サラダ 味噌汁 牛乳	じゃが芋の そぼろ煮	シーチキン ささ身 わかめ 煮干し 味噌	卵 豆腐 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	米 ごまドレッシング 砂糖 ソフトせんべい	油 じゃが芋 ケチャップ	人参 きゅうり 小葱	玉ねぎ えのき もやし	511kcal 22.4g 405kcal 18.2g	(手作り) みかんセリー チーズクッキー 90kcal
7	火	ビスケット	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) スパゲティサラダ 中華スープ 牛乳	なすの煮 びたし	鮭 ハム 牛乳	白身魚 鶏肉	米 マーカ・リン マヨネース ヒ・スケット	小麦粉 パスタ ごま油 砂糖	レモン汁 干し椎茸 なす	きゅうり 人参 チンケン菜	496kcal 21.7g 395kcal 15.2g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
8	水	ビスコ	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 ミルク	高野豆腐 の含め煮	牛肉 かまぼこ 卵 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク 高野豆腐	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ビスコ	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリンピース	474kcal 22.5g 370kcal 18.4g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal
9	木	クラッカー	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 豆乳	卵 牛乳 ベーコン	パン マヨネース マーカ・リン じゃが芋	パン粉 砂糖 クラッカー ケチャップ	さやいんげん	キャヘッ 人参 パセリ	494kcal 21.8g 413kcal 16.9g	小魚スナッ ク ミニゼリー 60kcal
10	金	野菜ス ティックビ スケット	【郷土料理の日】 ごはん(味付けのり) あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティック胡瓜 けんちん汁 梨 牛乳	煮豆	味付けのり のり 白身魚 牛乳 煮干し	あじ 豆腐 だし昆布 味噌	米 油 さつま芋 白花豆	かたくり粉 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱 こんにゃく	ピーマン きゅうり 大根 梨	482kcal 21.1g 399kcal 15.1g	クラッカー 72kcal

		献立名		献立材料名							あすなろ	
日	曜日	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		以上児	エネルキ'ー
13	月	ベビーせ んべい	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	大豆の甘 煮	鶏肉 わかめ 牛乳 大豆	ハム 豆腐 だし昆布 煮干し	米 油 砂糖 ソフトせんべい	小麦粉 パスタ 麩 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリンピース	492kcal 18.5g 398kcal 16.3g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
14	火	ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌	ちくわ 牛乳 だし昆布	米 ビスンケット	砂糖	さやいんげん キャヘッ 人参 なす 小葱	きゅうり もやし 玉ねぎ かぼちゃ	423kcal 20.2g 358kcal 15.6g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
15	水	ビスコ	スパゲディミートソース 和風サラダ バナナ ミルク	チンケン菜 のスープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ささ身鶏肉	パスタ 砂糖 ビスコ	油 ケチャップ	人参 ピーマン キャヘッ とうもろこし チンケン菜	玉ねぎ パセリ きゅうり バナナ	444kcal 21.8g 345kcal 17.9g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
16	木	クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁 黄桃 チーズ	じゃが芋の かー炒め	鮭フレーク のり 豆腐 チーズ だし昆布	卵 鶏肉 あおさ 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 カレー粉	ごま 油 里芋 クラッカー	紅しょうが 干し椎茸 人参 小葱 さやいんげん こんにゃく	えのき茸	422kcal 16.5g 372kcal 13.7g	(手作り) じゃこトース ト 95kcal
17	金	野菜ス ティックビ スケット	【9月誕生会】 ゆかりごはん コロッケ 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		合挽肉 卵 豆腐 煮干し	ウインナー わかめ だし昆布 味噌	米 油 小麦粉 ケチャップ ごま油 マヨネース ビスケット	じ パ ご 砂 ゼリ が 粉 ぜ リ ゼリ	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	510kcal 16.8g 375kcal 12.2g	バームクー ヘン 130kcal
20	月	敬老の日										
21	火	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	冷奴	さ身 ベーコン わかめ 味噌 豆腐	卵 厚揚げ チーズ 煮干し だし昆布	米 パン粉 ビスケット ケチャップ	小麦粉 油 砂糖	もやし 人参 玉ねぎ	キャヘッ ピーマン 小葱	449kcal 21.9g 374kcal 17.4g	ベアビスケット お月見ゼ リー 70kcal
22	水	ビスコ	【幼:運動会総練習】 カレーライス フレンチサラダ 牛乳(200mℓ 未:100mℓ)	きのこスー プ	牛肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 かレールウ	じゃが芋 さつま芋 ビスコ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり バナナ えのき茸	とうもろこし キャヘッ レモン汁 しめじ パセリ	544kcal 20.8g 405kcal 16.9g	バナナ ビスコ 112kcal
23	木					秋分	かり目					
24	金	野菜ス ティックビ スケット	【幼:運動会総練習】 チキンライス 春雨サラダ 卵スープ 牛乳(200mℓ 未:100mℓ)	粉ふき芋	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 砂糖 ビスケット ケチャップ	油 はるさめ じゃが芋	人参 グリンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ もやし 小葱 マッシュハーム	496kcal 19.0g 384kcal 13.1g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
27	月	ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	魚の幽庵焼き	鶏肉 牛乳	シーチキン 白身魚	食パン パスタ <sup>ソフトせんべい</sup>		玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり オレンジジュース	なす トマト キャヘッ とうもろこし	487kcal 19.8g 354kcal 18.7g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 88kcal
28	火	ビスケット	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐と蒲鉾のすまし汁 牛乳	きゅうりの甘酢和え	鶏肉 白身魚 かまばこ しら 十 し 大 子 し し 大 子 し し ろ 十 し る 十 し る 十 し る 十 し し る 十 し し る 十 し し る 十 し し し し	さんま 豆腐 牛乳 わかめ だし昆布	米 ビスンケット	砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり	ごぼう 大根 小葱 キャヘ`ツ	506kcal 21.8g 356kcal 17.4g	ひこうきビス ケット 60kcal
29	水	ビスコ	わかめうどん 芋の天ぷら きゅうりの中華和え バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	わかめ 卵 厚揚げ	鶏肉 スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 砂糖 ごま油	さつま芋 油 ごま ビスコ	小葱 バナナ	きゅうり	502kcal 20.7g 394kcal 17.0g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
30	木	クラッカー	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮卵	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 だし昆布	のり 牛肉 いわしすり身 厚揚げ 煮干し 味噌	米 砂糖 クラッカー	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	499kcal 20.9g 415kcal 17.7g	おっとっと 78kcal