

令和4年10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	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	土	運動会											
3	月	ベビーせんべい	【幼:代休】 パン(大豆クリーム) クリームシチュー ハムサラダ	ゆで卵	スキムミルク 卵	豚肉 ハム	食パン じゃが芋 小麦粉 マーガリン	大豆クリーム 油 マヨネーズ ツツせんべい	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム グリーンピース きゅうり	446kcal 17.9g 353kcal 15.8g	お豆腐屋さんのビスケット	
4	火	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁 牛乳	湯豆腐	鯖 わかめ 薄揚げ 味噌 だし昆布	白身魚 ちくわ 牛乳 豆腐 煮干し	米 かたくり粉 ビスケット	砂糖 油	しょうが キャベツ 玉ねぎ	きゅうり かぼちゃ 小葱	449kcal 18.7g 356kcal 15.7g	(手作り) 抹茶のカップケーキ	
5	水	ビスコ	肉井 ほうれん草のごまあえ 豆腐とえのきの すまし汁 チーズ	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 豆腐 チーズ 鶏挽肉	薄揚げ わかめ だし昆布 煮干し	米 砂糖 ビスコ	油 ごま じゃが芋	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり さやいんげん	しょうが ほうれん草 人参 えのき茸 小葱	456kcal 19.4g 364kcal 14.5g	(手作り) フルーツゼリー マルポーロ	
6	木	クラッカー	きつねうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー バナナ ミルク	レバーの甘煮	薄揚げ 鶏肉 白身魚 レバー	卵 ししゃも スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ	砂糖 油 クラッカー	小葱 バナナ	ブロッコリー しょうが	435kcal 22.9g 349kcal 22.5g	(手作り) 昆布おにぎり	
7	金	野菜スティックビスケット	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 はんぺんの吸い物 牛乳	さつまいものオレンジ煮	鶏挽肉 卵 桜でんぶ わかめ 牛乳 豆腐	しらす干し 丸天 はんぺん 煮干し だし昆布 のり	米 油 ビスケット	砂糖 さつまい芋	かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん オレンジジュース	人参 切干大根 小葱	423kcal 17.9g 391kcal 14.3g	ミニ小魚スナック チーズ	
10	月	スポーツの日											
11	火	ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ 牛乳	オニオンスープ	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム ベーコン	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 ビスケット	人参 玉葱 ピーマン キャベツ レモン汁	とうもろこし パセリ きゅうり バナナ	481kcal 20.5g 346kcal 13.5g	(手作り) 野菜せんべい	
12	水	ビスコ	三色ごはん ジャーマンポテト 豆腐とかまぼこの すまし汁 チーズ	大豆の甘煮	鶏挽肉 ウインナー かまぼこ チーズ 大豆	卵 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	米 油 ビスコ	砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小葱	さやいんげん パセリ	466kcal 17.7g 365kcal 13.9g	柿 ベアビスケット	
13	木	クラッカー	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	高野豆腐のふわふわ煮	魚すり身 ベーコン 牛乳 煮干し 味噌	卵 薄揚げ 高野豆腐 だし昆布	米 小麦粉 ケチャップ 砂糖	じゃが芋 パン粉 クラッカー 油	人参 もやし ピーマン 小葱	玉ねぎ キャベツ えのき茸	451kcal 19.6g 364kcal 16.3g	お豆腐屋さんのかりんとう	
14	金	野菜スティックビスケット	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物 くり チーズ	魚のバター醤油焼き	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 白身魚 煮干し	鶏肉 あおさ 豆腐 だし昆布	米 里芋 くり マーガリン	砂糖 ビスケット 麩	しめじ 人参 大根 れんこん こんにゃく レモン汁	干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん 小葱	451kcal 18.0g 342kcal 15.7g	バームクーヘン	

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	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			
17	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	ブロッコリー のじゃ ご炒め	豚肉 豆腐 牛乳 味噌 煮干し	ハム 薄揚げ しらす干し だし昆布	米 ごま パスタ ごま油	砂糖 油 マヨネーズ ソフトせんべい	しょうが キャベツ 小葱 玉ねぎ	人参 グリーンピース ブロッコリー	486kcal 19.0g 380kcal 16.6g	(手作り) ヨーグルトマ フィン 138kcal
18	火	ビスケット	ごはん 煮魚 磯香あえ さつま芋の味噌汁 チーズ	煮豆	白身魚 青のり 煮干し だし昆布	薄揚げ 厚揚げ チーズ 味噌	米 さつま芋 ビスケット	砂糖 金時豆	しょうが もやし 人参 小葱	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	434kcal 21.2g 370kcal 16.6g	ひこうきビス ケット (2歳:ミニロンパ ン・牛乳・魚肉 ソーゼン) 60kcal
19	水	ビスコ	焼きそば 芋の天ぷら きゅうりの中華和え ミルク	かき玉汁	豚肉 丸天 かまぼこ 卵 豆腐	青のり スキムミルク わかめ 煮干し だし昆布	麵 小麦粉 砂糖 ごま油 ビスコ	さつま芋 油 ごま 焼きそばソース 片栗粉	玉ねぎ もやし きゅうり	人参 キャベツ 小葱	448kcal 18.5g 390kcal 17.4g	(手作り) 高菜おにぎり 104kcal
20	木	クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー フルーツポンチ 牛乳	鶏肉とき このこのク ムスープ	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 クリーム クリーム	りんごジャム マーガリン クラッカー	レモン汁 人参 玉葱 とうもろこし 桃缶 りんご しめじ	キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 パセリ エリンギ	447kcal 22.5g 351kcal 18.5g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
21	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめごはん とんかつ れんこんサラダ ブロッコリー ウインナー 味噌汁 ぶどうゼリー		わかめ 卵 ウインナー 煮干し 味噌	豚肉 ハム 厚揚げ だし昆布	米 パン粉 ごま じゃが芋 とんかつソース	小麦粉 油 マヨネーズ ゼリー ビスケット	れんこん さやいんげん 小葱	人参 ブロッコリー	586kcal 23.7g 444kcal 17.3g	ミレービス ケット 123kcal
24	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ツナサラダ 味噌汁 牛乳	里芋と豚 肉の煮物	卵 シーチキン 牛乳 味噌 煮干し	鶏挽肉 厚揚げ 豚肉 だし昆布	米 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	油 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根	ピーマン キャベツ とうもろこし 小葱	476kcal 19.7g 403kcal 17.7g	(手作り) スキムプリン ビスコ 93kcal
25	火	ビスケット	【クッキー作り】 パン(二色ジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳	動物チー ズ	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン じゃが芋 ビーフシチュー マーガリン	いちごジャム 油 ビスケット	人参 グリーンピース しめじ	玉ねぎ バナナ	515kcal 18.3g 372kcal 14.0g	クラッカー 72kcal
26	水	ビスコ	【クッキー作り:午前中保育】 ホットドック みかん(未:みかん缶) 牛乳		ウインナー	牛乳	パン ケチャップ	ビスコ	キャベツ みかん缶	みかん	419kcal 14.0g 341kcal 12.0g	ドーナツ 牛乳 171kcal
27	木	クラッカー	～おまつり弁当～ お楽しみに！									えびスナック チーズ 96kcal
28	金	野菜ス ティックビ スケット	丸天うどん かぼちゃと 厚揚げの煮物 ミルク	れんこん の炒り煮	丸天 わかめ 鶏挽肉 だし昆布	鶏肉 厚揚げ スキムミルク	うどん 油 ごま油	砂糖 ビスケット	小葱 さやいんげん 人参	かぼちゃ れんこん	416kcal 23.5g 373kcal 19.0g	ぼんすけ 116kcal
31	月	ベビーせんべい	チキンカレー ゴマ風味サラダ 牛乳	わかめ スープ	鶏肉 ささ身 わかめ	スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 ごまドレッシング ソフトせんべい	じゃが芋 油 カレールウ	玉ねぎ グリーンピース もやし	人参 きゅうり 小葱	468kcal 21.5g 355kcal 16.8g	(手作り) アップルケー キ 137kcal

※10/3(月)は運動会の代休および、10/26(水)は午前中保育のため、あすなる(2・3号と1号給食利用事前申込者のみ)給食があります。

※10/25(火)・26(水)は、年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。