

令和元年 9月 三光保育園 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
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	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		
2	月	牛乳 ベビーせん べい	ごはん 鶏の竜田揚げ 胡麻和え 味噌汁	冷やっこ 以上児のみ	(手作り) フルーツポ ンチ	鶏肉 薄揚げ 牛乳 煮干し	わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま ソトせんべい	しょうが もやし キャベツ 小葱 桃缶	小松菜 人参 玉ねぎ みかん缶 パイナップル缶	609kcal 22.6g 435kcal 17.2g
3	火	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ	チンゲン菜 のスープ ミニゼリー 牛乳	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	牛肉 スキムミルク チーズ 卵	鶏挽肉 ハム 牛乳 鶏肉	米 油 ゼリー 小麦粉 カレールウ	じゃが芋 砂糖 マーガリン ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし レモン汁	人参 グリーンピース きゅうり チンゲン菜	686kcal 26.3g 520kcal 20.1g
4	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー	れんこんの 金平 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	丸天 卵 鮭フレーク	麵 さつま芋 砂糖 ごま 白湯	油 小麦粉 米 ビスコ マヨネーズ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん	キャベツ 人参 ブロッコリー	615kcal 24.7g 467kcal 16.9g
5	木	牛乳 クラッカー	チーズバーガー ベジタブルグラッセ	クリーム スープ 牛乳	梨 牛乳	合挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	チーズ 鶏肉 木綿豆腐	パン 油 砂糖 クラッカー ケチャップ	パン粉 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ シチュールウ	玉ねぎ とうもろこし きやいんげん しめじ	キャベツ 人参 梨 パセリ	604kcal 23.3g 524kcal 21.2g
6	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	三色ごはん 筑前煮 すまし汁	じゃがいも の煮物 チーズ	ミニクローワ サン ミルク	鶏挽肉 鶏肉 わかめ チーズ 牛乳	卵 豆腐 かまぼこ スキムミルク 煮干し	米 油 こんにやく じゃが芋	砂糖 里芋 パン ビスケット	人参 ごぼう 大根	きやいんげん 干し椎茸 小葱	570kcal 26.7g 518kcal 22.6g
7	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン クラッカー	バナナ			543kcal 18.6g 464kcal 17.8g
9	月	牛乳 ベビーせん べい	パン(りんごジャム) 白身魚のムニエル コールスロー	豆乳スープ 牛乳	(手作り) さつまいもス ティック 牛乳	白身魚 ベーコン 豆乳	ハム 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 油 ソトせんべい	りんごジャム マーガリン さつま芋 ごま じゃが芋	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	人参 玉ねぎ パセリ	633kcal 26.4g 475kcal 19.1g
10	火	牛乳 ビスケット	さけ寿司 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁 バナナ	なすの味噌 炒め チーズ	(手作り) 豆乳蒸しパ ン ミルク	卵 煮干し 鮭フレーク 豆腐 牛乳 チーズ スキムミルク	のり 薄揚げ あおさ 豆乳 豚肉 味噌	米 砂糖 小麦粉	ごま 油 ビスケット	きざみ生姜 切干大根 人参 えのき茸 バナナ	きゅうり 干し椎茸 きやいんげん 小葱 なす	570kcal 20.8g 476kcal 17.9g
11	水	牛乳 ビスコ	焼きそば 肉団子と野菜のケチャップ煮	わかめスー プ ミルク	(手作り) 胡麻塩おに ぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 スキムミルク わかめ	丸天 青のり 合挽肉 卵 煮干し 牛乳	麵 かたくり粉 ビスコ ケチャップ	油 砂糖 ごま やきそばソース	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ グリーンピース	636kcal 28.8g 467kcal 19.5g
12	木	牛乳 クラッカー	ごはん ツナ入り卵焼き おかか和え 味噌汁	かぼちゃの 煮物 牛乳	(手作り) きなこドーナ ツ 牛乳	シーチキン わかめ かつお節 牛乳 味噌	卵 厚揚げ 煮干し きな粉	米 ホットケーキ粉 ケチャップ	砂糖 クラッカー	人参 小葱 キャベツ もやし	玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	570kcal 25.8g 472kcal 19.7g
13	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	【郷土料理の日】 芋入りご飯 あじの南蛮漬け (未:白身魚) 豚汁	煮豆 牛乳	ミニメロンパ ン ミルク	あじ 豚肉 牛乳 味噌	白身魚 厚揚げ スキムミルク 煮干し	米 里芋 さつま芋 油 片栗粉	砂糖 パン ビスケット 金時豆	人参 大根 玉ねぎ	ピーマン 小葱 ごぼう	599kcal 25.9g 497kcal 19.4g
14	土	牛乳	親子丼 すまし汁 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	卵 わかめ 煮干し	米 油	砂糖 ビスケット	えのき茸 バナナ	玉ねぎ 小葱	586kcal 19.5g 443kcal 15.8g

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
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	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		
16	月	敬老の日										
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁	さつまいもの 甘煮 牛乳	(手作り) 抹茶のカッ プケーキ 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 煮干し 卵	ひじき 薄揚げ 厚揚げ 牛乳 味噌	米 油 抹茶 さつまい芋	砂糖 小麦粉 マーガリン ビスケット	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	644kcal 30.2g 545kcal 22.5g
18	水	牛乳 クラッカー	ごはん とんかつ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳 (200ml)	(手作り) スキムプリン ビスコ	豚肉 わかめ 牛乳 ゼラチン 味噌	卵 煮干し スキムミルク 高野豆腐	米 パン粉 じゃが芋 クラッカー ビスコ	小麦粉 油 砂糖 とんかつソース	キャベツ もやし 玉ねぎ	人参 ピーマン 小葱	623kcal 27.9g 448kcal 20.2g
19	木	牛乳 ビスコ	チキンライス ツナサラダ 卵のスープ	魚のバター 醤油焼き 牛乳 (200ml)	(手作り) ちんすこう 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	シーキン わかめ 白身魚	米 砂糖 小麦粉 ケチャップ	油 マーガリン ビスコ マヨネーズ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	688kcal 23.2g 525kcal 19.8g
20	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ	キャベツの サラダ 牛乳 ミルク	ヨーグルト マルボーロ	牛肉 かまぼこ 卵 ヨーグルト 牛乳	豚肉 ウインナー スキムミルク ハム だし昆布	うどん 油 じゃが芋 ビスケット	砂糖 小麦粉 マルボーロ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 バナナ パセリ	小葱 グリーンピース キャベツ	626kcal 26.6g 517kcal 19.8g
21	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		せんべい 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン	せんべい	バナナ		569kcal 20.1g 461kcal 17.9g
23	月	秋分の日										
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) ココアマフィ ン 牛乳	豚肉 厚揚げ 卵 煮干し	ハム 牛乳 味噌	米 油 春雨 マーガリン ココア ビスケット	砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 里芋	しょうが もやし	きゅうり 小葱	665kcal 26.9g 539kcal 19.4g
25	水	牛乳 ビスコ	炊き込みご飯 魚の照り焼き おひたし すまし汁	煮卵 牛乳	バナナ 動物チーズ	白身魚 豆腐 牛乳 卵 チーズ	わかめ 鶏肉 薄揚げ 煮干し	米 ビスコ	砂糖 油	ごぼう 人参 小葱 キャベツ 小松菜	椎茸 えのき茸 バナナ もやし 生姜	561kcal 23.1g 450kcal 20.1g
26	木	牛乳 クラッカー	きつねうどん かぼちゃと厚揚げの煮物	きゅうりとじゃこ の甘酢あえ 牛乳 ミルク	(手作り) ひじきおに ぎり 牛乳	かまぼこ 鶏肉 牛乳 厚揚げ スキムミルク だし昆布	薄揚げ 卵 わかめ 鶏挽肉 ひじき しらす干し	うどん 油 クラッカー	砂糖 米	小葱 さやいんげん キャベツ	かぼちゃ きゅうり	598kcal 29.1g 509kcal 24.3g
27	金	牛乳 野菜ス ティックビス ケット	【誕生会】 ゆかりごはん 唐揚げ マカロニサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		バームクー ヘン 牛乳	鶏肉 ウインナー わかめ 煮干し	ハム 豆腐 牛乳 味噌	米 油 ゼリー ビスケット	小麦粉 マカロニ マヨネーズ バームクーヘン	ゆかり きゅうり ブロッコリー 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	660kcal 23.8g 536kcal 19.9g
28	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		かりんとう 牛乳	鶏肉 厚揚げ	だし昆布 牛乳	うどん かりんとう	砂糖	人参 干し椎茸	キャベツ バナナ	552kcal 22.2g 413kcal 17.3g
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	里芋と豚肉 の煮物 牛乳	おにぎりせん べい (未:せんべ い) 牛乳	白身魚 ベーコン わかめ 牛乳 味噌	卵 厚揚げ 煮干し 豚肉	米 パン粉 せんべい 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 里芋 ビスケット	もやし ピーマン 小葱 レモン汁	人参 玉ねぎ キャベツ	624kcal 27.0g 514kcal 22.5g