

令和 元年 11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		
1	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん (ちりめんの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	湯豆腐 豆乳	せんべい 牛乳	しらす干し 牛肉 豚肉 豆乳 鰯のすり身 厚揚げ 卵 牛乳 煮干し だし昆布 木綿豆腐 味噌	米 じゃが芋 糸こんにゃく せんべい	砂糖 油 かたくり粉 ビスケット	人参 さやいんげん 大根	玉ねぎ しょうが 小葱	680kcal 26.6g 538kcal 21.5g	
2	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ みかん (未:みかん缶)		クラッカー 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳	豚肉 豆腐 煮干し	米 クラッカー 油	砂糖 焼肉のたれ	キャベツ もやし 小葱 みかん缶	人参 玉ねぎ みかん ピーマン	547kcal 19.3g 443kcal 15.9g
4	月	振替休日										
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁	大根と豚 肉の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	卵 ハム 牛乳 豚肉 味噌	鶏挽肉 厚揚げ ヨーグルト だし昆布 煮干し	米 はるさめ じゃが芋 ケチャップ	油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 もやし みかん缶 パイナップル缶	ピーマン きゅうり 小葱 桃缶 大根	578kcal 22.0g 472kcal 17.9g
6	水	牛乳 ビスコ	【クッキー作り】 ランチパン(二色ジャム) (0・1才:食パン) ビーフシチュー バナナ	キャベツとツ ナのサラダ チーズ	マルボーロ ミルク	牛肉 チーズ 牛乳	スキムミルク シーチキン	パン マーガリン 油 ビスコ ビーフシチュールウ	食パン じゃが芋 マルボーロ いちごジャム ドレッシング	人参 グリーンピース キャベツ	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	561kcal 22.0g 467kcal 18.8g
7	木	牛乳 クラッカー	【クッキー作り】 チキンバーガー (未:サンドイッチ) 牛乳 みかん(未:みかん缶)	動物チー ーズ	アセロラゼ リー ビスコ	卵 牛乳	鶏肉 チーズ	食パン 砂糖 ビスコ マヨネーズ	いちごジャム ゼリー クラッカー	キャベツ みかん缶	みかん	636kcal 26.8g 524kcal 21.3g
8	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	～さんこう ぼっくすらんち～ お楽しみに！！ (15時おやつはさんこう マルシェの菓子と牛乳です)									
9	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		サッポロポ テト 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン サッポロポテト		バナナ		563kcal 19.3g 485kcal 17.3g
11	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁	卵の花の 炒り煮 牛乳	(手作り) さつまいもと ごまのしつと りけき 牛乳	白身魚 厚揚げ 卵 鶏挽肉 煮干し	薄揚げ 牛乳 おから 味噌 だし昆布	米 ホットケーキ粉 さつま芋 ソフせんべい	砂糖 ごま マーガリン 黒ごま	しょうが 人参 キャベツ 小葱	ほうれん草 もやし 大根	622kcal 26.1g 482kcal 21.2g
12	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	白身魚のバ ター醤油焼き	(手作り) 抹茶のカッ プケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 白身魚	スキムミルク チーズ 牛乳	食パン 油 マーガリン 砂糖 ビスケット	りんごジャム じゃが芋 小麦粉 シチュールウ	人参 玉ねぎ キャベツ レモン汁	マッシュルーム グリーンピース きゅうり 抹茶	675kcal 25.5g 510kcal 23.4g
13	水	牛乳 ビスコ	ごはん 白身魚のきのこあんかけ さつま汁 バナナ	ゆで卵 チーズ	ベジタブル おととつと 牛乳	白身魚 チーズ 卵 だし昆布	厚揚げ 牛乳 味噌 煮干し	米 油 さつま芋 おととつと	かたくり粉 砂糖 ビスコ	干し椎茸 しめじ さやいんげん ごぼう	えのき茸 人参 小葱 バナナ	598kcal 22.5g 503kcal 20.2g
14	木	牛乳 クラッカー	チキンライス ツナサラダ かき玉スープ	粉ふき芋 牛乳	(手作り) スイートポ テト 牛乳	鶏肉 卵 わかめ だし昆布	シーチキン 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 マーガリン じゃが芋 ケチャップ	油 さつま芋 黒ごま クラッカー マヨネーズ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	629kcal 20.6g 501kcal 15.7g
15	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん さつま芋のコロッケ きのこ野菜のソテー 味噌汁	なすの味 噌炒め チーズ	クラッカー ミルク	豚挽肉 ベーコン わかめ スキムミルク 牛乳 味噌	卵 豆腐 チーズ 豚肉 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	さつま芋 パン粉 クラッカー ビスケット	玉ねぎ キャベツ もやし 小葱	しめじ 人参 ピーマン なす	592kcal 23.4g 521kcal 20.0g
16	土	牛乳	煮込みうどん かぼちゃの煮物 黄桃		アスパラビ スケット 牛乳	鶏肉 だし昆布	丸天 牛乳	うどん ビスケット	砂糖 油	人参 白菜 桃缶	干し椎茸 かぼちゃ	516kcal 18.8g 410kcal 15.5g

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			
18	月	牛乳 ベビーせんべい	ランチパン(いちごジャム) (0・1才:食パン) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え ブロッコリー	白菜の スープ スキムブリ ン	(手作り) コーンフ レーククッ キー 牛乳	鮭 ハム ゼラチン 牛乳	白身魚 スキムミルク 卵 ベーコン	パン いちごジャム マーガリン 砂糖 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	食パン 小麦粉 パスタ 油 ケチャップ コーンフレーク マヨネーズ	玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー レモン汁	人参 グリーンピース 白菜	677kcal 30.9g 450kcal 18.9g	
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 みかん (未:みかん缶)	高野豆腐の ふわふわ煮 牛乳	(手作り) さつま芋の 黒糖蒸しパ ン 牛乳	牛肉 木綿豆腐 牛乳 卵 煮干し	豚肉 薄揚げ 高野豆腐 味噌 だし昆布	米 砂糖 さつま芋 黒糖	糸こんにやく 小麦粉 ビスケット 油	チンゲン菜 えのき茸 白菜 小葱 みかん缶	玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん	579kcal 21.3g 491kcal 18.4g	
20	水	牛乳 ビスコ	ハヤシライス 和風サラダ	オニオン スープ 牛乳	焼きドーナ ツ ミルク	牛肉 わかめ 牛乳	スキムミルク ささ身 ウインナー	米 ドーナツ ハヤシライスルウ	砂糖 ビスコ 油	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	グリーンピース 人参 とうもろこし パセリ	624kcal 25.0g 475kcal 18.8g	
21	木	牛乳 クラッカー	【郷土料理の日】 ごはん(味付けのり(未:のり)) いわしのフライ (未:白身魚のフライ) ほうれん草のおひたし だんご汁	さつまいもの オレンジ煮 チーズ	りんご ウエハース	味付のり のり 白身魚 薄揚げ 厚揚げ 牛乳	いわし 卵 チーズ 煮干し 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 さつま芋 ケチャップ	小麦粉 油 ウエハース クラッカー クラッカー	ほうれん草 人参 干し椎茸 大根 りんご	もやし キャベツ ごぼう 小葱 オレンジジュース	597kcal 26.4g 523kcal 19.6g	
22	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	丸天うどん 芋の天ぷら ブロッコリー	ささみのマヨ ネーズ和え ミルク	(手作り) 野沢菜ちり めんおにぎ り 牛乳	丸天 わかめ スキムミルク 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 しらす干し ささ身	うどん 小麦粉 砂糖 ビスケット	さつま芋 油 米 マヨネーズ	小葱 野沢菜	ブロッコリー きゅうり	576kcal 24.9g 480kcal 19.1g	
23	土	勤労感謝の日											
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の照り焼き おかかあえ 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	バナナ 動物チー ズ	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布	かつお節 チーズ レバー 味噌	米 じゃが芋	砂糖 ソフトせんべい	しょうが 小松菜 もやし バナナ	キャベツ 人参 小葱	557kcal 25.4g 435kcal 23.4g	
26	火	牛乳 ビスケット	ホットック(0・1才:食パン) さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) ほうれん草のクリームスープ	スクランブ ルエッグ 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ウインナー スキムミルク 牛乳	鶏肉 鮭フレーク 卵	パン 砂糖 さつま芋 油 米 マーガリン シチュールウ	食パン じゃが芋 マヨネーズ ビスケット ケチャップ	キャベツ ほうれん草	玉ねぎ 人参	690kcal 25.3g 543kcal 21.9g	
27	水	牛乳 ビスコ	カレーうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 みかん (未:みかん缶)	煮豆 牛乳	ミニメロン パン 牛乳	豚肉 鶏挽肉	厚揚げ 牛乳	うどん 砂糖 カレー粉 白花生	かたくり粉 油 ビスコ パン	人参 さやいんげん みかん缶 チンゲン菜	玉ねぎ かぼちゃ みかん	620kcal 24.3g 477kcal 17.6g	
28	木	牛乳 クラッカー	【避難訓練:火災】 親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁	チンゲン菜 のソテー チーズ	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	鶏肉 薄揚げ あおさ ベーコン だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し チーズ	米 油 小麦粉	砂糖 クラッカー	人参 根深ねぎ 干し椎茸 えのき茸 小葱	玉ねぎ 切干大根 さやいんげん チンゲン菜	621kcal 22.5g 486kcal 17.3g	
29	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ ウインナー スキムミルク 味噌 だし昆布 卵	豚肉 ハム 豆腐 牛乳 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 バームクーヘン とんかつソース	小麦粉 油 ゼリー ビスケット マヨネーズ	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	676kcal 27.6g 523kcal 22.1g	
30	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		せんべい 牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ		パン せんべい		バナナ		570kcal 20.2g 467kcal 18.3g	

※11/6(水)・7(木)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。