令和 5年 6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
		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	以上児 未満児
1	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	エッグロール さつま芋チップス （未：さつま芋ｽﾃｨｯｸ） ミネストローネ	ﾁﾝｹﾞﾝ菜 のｿﾃｰ 牛乳	（手作り） 麩ラスク 牛乳	卵　ハム チーズ　鶏肉 牛乳　ｳｲﾝﾅｰ	パン　麩　ﾏﾖﾈｰｽﾞ さつま芋　砂糖　油 じゃが芋　パスタ ﾋﾞｽｹｯﾄ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 玉ねぎ　なす 人参　トマト ﾁﾝｹﾞﾝ菜　パセリ	687kcal 26.6g 544kcal 20.0g
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん 春巻き 胡瓜とじゃこの 中華風サラダ 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	動物ビス ケット ミルク	豚挽肉　しらす干し 豆腐　わかめ チーズ　ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳　煮干し だし昆布　味噌	米　はるさめ 油　小麦粉 ごま油　砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ　里芋 ｸﾗｯｶｰ　春巻きの皮	人参　たけのこ 干し椎茸　にら ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり 玉ねぎ　小葱	602kcal 23.5g 499kcal 18.6g
3	土	牛乳	【親子ふれあい参観：年長】 ハムテーブル チーズ バナナ　牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ　チーズ 牛乳	パン　ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	585kcal 18.8g 569kcal 20.5g
5	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁	粉ふき芋 牛乳	（手作り） フルーツ ヨーグルト	豚肉　ちくわ 青のり　豆腐　牛乳 薄揚げ　わかめ ヨーグルト　煮干し だし昆布　味噌	米　砂糖 ごま　油 じゃが芋　ｿﾌﾄせんべい	しょうが　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　もやし 人参　小葱　玉ねぎ 桃缶　みかん缶 パセリ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶	587kcal 22.9g 451kcal 17.4g
6	火	牛乳 ビスケット	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ	豚肉のカレー 風味炒め ミルク	（手作り） ひじきおに ぎり 牛乳	丸天　鶏肉 鶏挽肉　厚揚げ ひじき　ｽｷﾑﾐﾙｸ だし昆布　牛乳　豚肉	うどん　砂糖 油　米 ﾋﾞｽｹｯﾄ　カレー粉	小葱　かぼちゃ さやいんげん　バナナ 玉ねぎ	580kcal 27.1g 487kcal 22.5g
7	水	牛乳 ビスコ	ハンバーガー ベジタブルグラッセ ポテトフライ	豆乳スー プ 牛乳	ベジタブル おっとっと ミルク	合挽肉　卵 木綿豆腐　ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳　豆乳 ﾍﾞｰｺﾝ	パン　食パン パン粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾏｰｶﾞﾘﾝ　砂糖　油 じゃが芋　おっとっと ビスコ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし　人参 さやいんげん　パセリ しめじ	603kcal 25.0g 482kcal 19.9g
8	木	牛乳 クラッカー	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁	冷奴 チーズ	（手作り） オレンジ ケーキ 牛乳	すり身　卵 わかめ　薄揚げ チーズ　牛乳 豆腐　煮干し だし昆布　味噌	米　じゃが芋 小麦粉　パン粉 油　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ ｸﾗｯｶｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	人参　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン もやし　大根 小葱	632kcal 26.7g 483kcal 19.8g
9	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	親子丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	（手作り） 野菜せん べい 牛乳	鶏肉　卵 ちくわ　かつお節 豆腐　牛乳　わかめ だし昆布　煮干し	米　砂糖 油　麩 せんべい　ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ　根深ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜 人参　かぼちゃ もやし　小葱	588kcal 26.3g 477kcal 19.6g
10	土	牛乳	【親子ふれあい参観：年中】 フランクロール チーズ バナナ　牛乳		のりものビ スケット 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ　チーズ 牛乳	パン　ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	582kcal 19.3g 481kcal 18.3g
12	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン（いちごジャム） 具だくさんｸﾘｱｽｰﾌﾟ ﾏｶﾛﾆのｹﾁｬｯﾌﾟ和え	白身魚のﾊﾞ ﾀｰ醤油焼き 牛乳	バナナ 牛乳	豆腐　だし昆布 ｳｲﾝﾅｰ　ハム 牛乳　白身魚	食パン　いちごジャム じゃが芋　ごま油 ﾊﾟｽﾀ　砂糖　ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｿﾌﾄせんべい	ごぼう　人参　大根 玉ねぎ　パセリ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　とうもろこし レモン汁　バナナ	593kcal 22.1g 434kcal 19.8g
13	火	牛乳 ビスケット	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ	スクランブ ルエッグ 牛乳	マルボーロ 牛乳	鶏肉　シーチキン ﾍﾞｰｺﾝ　牛乳 卵	米　油 砂糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾏﾙﾎﾞｰﾛ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾋﾞｽｹｯﾄ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	人参　玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり とうもろこし　パセリ	616kcal 21.0g 537kcal 18.6g
14	水	牛乳 ビスコ	焼きそば じゃが芋の煮物	わかめ スープ ミルク	（手作り） 胡麻塩お にぎり 牛乳	豚肉　豆腐　丸天　牛乳 蒲鉾　鶏肉　青のり だし昆布　ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し　わかめ	麺　じゃが芋 砂糖　米 ごま　ビスコ 焼きそばｿｰｽ　油	玉ねぎ　人参 もやし　ｷｬﾍﾞﾂ さやいんげん　小葱	579kcal 27.1g 464kcal 18.8g
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ （未：白身魚の竜田揚げ） 野菜のナムル 味噌汁	さつま芋 の甘煮 チーズ	（手作り） 夏みかん ゼリー 牛乳	鯖　白身魚 厚揚げ　チーズ 寒天　牛乳 煮干し　だし昆布 味噌	米　砂糖 かたくり粉　油 ごま　ごま油 さつま芋　ｸﾗｯｶｰ	しょうが　きゅうり もやし　人参 かぼちゃ　小葱 甘夏缶	597kcal 23.1g 472kcal 17.1g
16	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 金平ごぼう ポテトサラダ　味噌汁 グレープゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ　豚肉 卵　ハム ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳 煮干し　だし昆布 味噌　豆腐	米　油　小麦粉 パン粉　ごま 砂糖　ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃが芋 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ　ゼリー とんかつｿｰｽ　ﾋﾞｽｹｯﾄ	ごぼう　人参 さやいんげん　とうもろこし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　玉ねぎ 小葱	642kcal 26.1g 527kcal 21.5g
17	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	鶏肉　厚揚げ 牛乳　だし昆布 薄揚げ	うどん　砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参　干し椎茸 ｷｬﾍﾞﾂ　バナナ	582kcal 22.7g 518kcal 20.5g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質
		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		以上児 未満児
19	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス 和風サラダ	チンゲン菜のスープ 牛乳	(手作り) ごまマフィン 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 鶏挽肉 ささ身 鶏肉	米 油 小麦粉 ごま カレールウ じゃが芋 砂糖 マーガリン ソフトせんべい	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし パセリ 人参 かぼちゃ きゅうり チンゲン菜		616kcal 24.4g 460kcal 19.3g
20	火	牛乳 クラッカー	冷麺 芋の天ぷら トマト バナナ	もずくスープ ミルク	ミレービスケット 牛乳	ハム スキムミルク もずく 煮干し 卵 牛乳 だし昆布	麺 ごま油 小麦粉 クラッカー 砂糖 さつま芋 ビスケット 油	もやし トマト えのき茸 小葱 きゅうり バナナ 人参		610kcal 23.1g 452kcal 15.9g
21	水	牛乳 ビスコ	肉丼 おひたし 味噌汁	高野豆腐の含め煮 牛乳	ドーナツ 牛乳	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布 薄揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスコ 油 ドーナツ	玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし しょうが キャベツ 人参 おくら		618kcal 23.6g 485kcal 19.2g
22	木	牛乳 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	きのこスープ 牛乳	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	鮭 ハム 牛乳 鶏肉 白身魚 チーズ かつお節	食パン 小麦粉 油 米 りんごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 人参 きゅうり しめじ パセリ キャベツ とうもろこし パイナップル缶 えのき茸		607kcal 29.8g 440kcal 22.2g
23	金	牛乳 野菜スティックビスケット	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐とえのきのすまし汁	煮豆 チーズ	ミニクロワッサン ミルク	卵 あなご 豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布 桜でんぶ 鶏肉 わかめ スキムミルク 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ 金時豆 砂糖 油 パン ビスケット	さやいんげん えのき茸 ブロッコリー 小葱		648kcal 29.3g 546kcal 21.8g
24	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		野菜スティックビスケット 牛乳	ハム 牛乳 魚肉ソーセージ	パン ビスケット マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 バナナ		620kcal 22.2g 513kcal 19.8g
26	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 牛乳	クラッカー ミルク	シーチキン ハム 牛乳 鶏挽肉 だし昆布 卵 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 パスタ クラッカー 砂糖 ケチャップ 油 マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい	人参 きゅうり 玉ねぎ 小葱		666kcal 28.6g 536kcal 23.2g
27	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごま風味サラダ バナナ	かき玉汁 ミルク	(手作り) ドロップクッキー 牛乳	ハム ささ身 卵 わかめ だし昆布 粉チーズ スキムミルク 牛乳 煮干し	パスタ 砂糖 マーガリン ビスケット 油 ごまドレッシング 小麦粉 ケチャップ	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ 小葱 ピーマン パセリ もやし レーズン		677kcal 29.5g 515kcal 23.0g
28	水	牛乳 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	レバーの甘煮 チーズ	(手作り) さつま芋蒸しパン 牛乳	白身魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し だし昆布 卵　牛乳 わかめ チーズ レバー 味噌	米 パン粉 じゃが芋 さつま芋 蒸しパン粉 小麦粉 油 砂糖 ビスコ	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが もやし 人参 小葱		626kcal 26.9g 538kcal 25.8g
29	木	牛乳 クラッカー	二色サンドイッチ ベジタブルスープ 黄桃	鶏肉のマーマレード煮 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	卵 牛乳 鶏肉 ウインナー 鮭フレーク	食パン マヨネーズ 米 クラッカー いちごジャム じゃが芋 マーマレードジャム	キャベツ 人参 桃缶 玉ねぎ パセリ		567kcal 21.4g 462kcal 20.0g
30	金	牛乳 野菜スティックビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮卵 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼリー) ビスコ	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 だし昆布 牛肉 鰯すり身 豆腐 煮干し 味噌	米 砂糖 ゼリー ビスケット じゃが芋 油 かたくり粉 ビスコ	人参 さやいんげん 大根 グレープジュース 玉ねぎ しょうが 小葱 糸こんにゃく		575kcal 22.7g 489kcal 19.7g