令和 5年 7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	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	合挽肉　牛乳 卵　チーズ	パン　じゃが芋 パン粉　小麦粉 油　ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　バナナ		610kcal 20.3g 473kcal 17.3g
3	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル	里芋と豚肉の煮物 牛乳	カステラ 牛乳	木綿豆腐　合挽肉 牛乳　ハム 豚肉	米　砂糖 かたくり粉　油 はるさめ　カステラ 里芋　ｿﾌﾄせんべい 甜麺醤	根深ねぎ　しょうが 玉ねぎ　人参 きゅうり　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶		653kcal 25.3g 529kcal 21.2g
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり風味揚げ ごまあえ 味噌汁	ジャーマンポテト 牛乳	（手作り） フルーツ ヨーグルト	白身魚　青のり 厚揚げ　牛乳 ヨーグルト　ウインナー だし昆布　煮干し 味噌	米　砂糖 かたくり粉　油 ごま　じゃが芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが　小松菜 人参　小葱　もやし ｷｬﾍﾞﾂ　かぼちゃ 桃缶　みかん缶 パセリ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶		567kcal 23.5g 465kcal 18.3g
5	水	牛乳 ビスコ	パン（大豆クリーム） ポテトミートグラタン ﾋﾟｰﾏﾝともやしのｿﾃｰ 春雨と卵のスープ	冷奴	（手作り） 梅しそおにぎり 牛乳	合挽肉　チーズ ﾍﾞｰｺﾝ　卵 牛乳　豆腐 だし昆布	食パン　大豆ｸﾘｰﾑ じゃが芋　パン粉 砂糖　油　米 はるさめ　かたくり粉 ビスコ　ケチャップ	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参　ピーマン パセリ　もやし パプリカ　梅しそ 小葱		667kcal 26.6g 503kcal 21.3g
6	木	牛乳 クラッカー	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁	さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ煮 牛乳	ベジタブル おっとっと ミルク	白身魚　ひじき 鶏挽肉　薄揚げ 大豆　牛乳　厚揚げ 煮干し　ｽｷﾑﾐﾙｸ 味噌　だし昆布	米　砂糖 油　さつま芋 ｸﾗｯｶｰ　おっとっと	さやいんげん　しょうが 人参　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根　小葱 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ		574kcal 29.2g 489kcal 22.0g
7	金	牛乳 野菜ス ティックビスケット	年長ｽﾍﾟｼｬﾙカレー きゅうりの中華和え 七夕ゼリー	そうめん汁 とうもろこしチーズ	（手作り） 麩ラスク 牛乳	牛肉　鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳 わかめ　だし昆布 煮干し　チーズ	米　油　じゃが芋 ごま油　ごま ゼリー　砂糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　麩 ﾋﾞｽｹｯﾄ　そうめん カレールウ	なす　玉ねぎ かぼちゃ　人参 枝豆　ピーマン きゅうり　おくら 小葱　とうもろこし		607kcal 21.1g 508kcal 17.8g
8	土	牛乳	そぼろ丼 鶏肉と野菜のスープ バナナ		クラッカー 牛乳	鶏挽肉　のり 鶏肉　牛乳	米　油 砂糖　ごま油 ｸﾗｯｶｰ	玉ねぎ　人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜　バナナ 干し椎茸		612kcal 21.4g 456kcal 17.1g
10	月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	ﾂﾅと胡瓜のﾏﾖﾈｰｽﾞ和え チーズ	（手作り） スキムプリン ビスコ	ささ身　卵 豆腐　チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ　ゼラチン シーチキン　牛乳　味噌 煮干し　だし昆布	米　小麦粉 パン粉　油 砂糖　ビスコ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ｿﾌﾄせんべい ケチャップ	ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン もやし　人参 なす　玉ねぎ 小葱　きゅうり		573kcal 27.2g 522kcal 24.7g
11	火	牛乳 ビスケット	ホットドッグ 夏野菜スープ バナナ	白身魚のムニエル 牛乳	（手作り） 黒ごまきなこクッキー 牛乳	ウインナー　鶏肉 牛乳　卵 きな粉　白身魚	パン　食パン ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖　小麦粉 ごま　ﾋﾞｽｹｯﾄ ケチャップ　じゃが芋	ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ 人参　なす ホールトマト　ズッキーニ レモン汁　バナナ		609kcal 21.7g 496kcal 20.8g
12	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜ｽｰﾌﾟ フルーツポンチ	卵焼き 牛乳	（手作り） かぼちゃケーキ 牛乳	合挽肉　鶏肉 卵　牛乳 煮干し　だし昆布	米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖　油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ホットケーキ粉 ビスコ　焼肉のたれ	人参　冬瓜　きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ　パプリカ みかん缶　小葱 すいか　桃缶 かぼちゃ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ		678kcal 22.9g 540kcal 19.7g
13	木	牛乳 クラッカー	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋	高野豆腐の含め煮 ミルク	（手作り） 鮭おにぎり 牛乳	牛肉　豚肉 卵　ウインナー ｽｷﾑﾐﾙｸ　鮭フレーク 牛乳　高野豆腐 だし昆布	うどん　砂糖 小麦粉　油 じゃが芋　米 ｸﾗｯｶｰ	玉ねぎ　きゅうり かぼちゃ　枝豆 パセリ		581kcal 27.5g 463kcal 21.2g
14	金	牛乳 野菜ス ティックビスケット	【誕生会】 ちらし寿司 ﾁｷﾝﾊﾞｰ（未：唐揚げ） ポテトサラダ 豆腐と麩のすまし汁 （2歳～）ｽﾃｨｯｸｾﾞﾘｰ		（0・1歳） りんごｾﾞﾘｰ、豆乳 ｸｯｷｰ （2歳～） ドーナツ ミルク	かにかま　卵 桜でんぶ　のり 鶏肉　ハム 豆腐　わかめ ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳 煮干し　だし昆布	米　砂糖 小麦粉　油 じゃが芋　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 麩　ゼリー ドーナツ　ﾋﾞｽｹｯﾄ クッキー	さやいんげん　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　きゅうり 小葱		641kcal 28.5g 528kcal 23.2g
15	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		アスパラガスビスケット 牛乳	チーズ　魚肉ｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	パン　ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ		617kcal 23.1g 478kcal 19.3g

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	
17	月	海の日							
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のナムル 味噌汁	なすの煮浸し 牛乳	ミニクロワッサン 牛乳	豚肉　豆腐 薄揚げ　牛乳 煮干し　だし昆布 味噌	米　砂糖 ごま　油 ごま油　パン ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが　きゅうり もやし　人参 玉ねぎ　小葱 なす	643kcal 25.9g 493kcal 18.7g
19	水	牛乳 ビスコ	チキンライス フレンチサラダ かき玉汁	ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｿﾃｰ 牛乳	せんべい ミルク	鶏肉　ハム チーズ　卵 わかめ　豆腐　牛乳 だし昆布　煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ　ウインナー	米　油 砂糖　せんべい ビスコ　ケチャップ かたくり粉	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　とうもろこし きゅうり　レモン汁 小葱　ﾁﾝｹﾞﾝ菜	608kcal 24.9g 482kcal 18.5g
20	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) おひたし おくらの味噌汁	煮豆 牛乳	すいか 牛乳	鯖　白身魚 厚揚げ　牛乳 煮干し　だし昆布 味噌	米　砂糖 かたくり粉　油 白花豆　ｸﾗｯｶｰ	しょうが　ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜　人参 もやし　玉ねぎ おくら　すいか	580kcal 23.4g 441kcal 17.0g
21	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 青椒肉絲 中華スープ	ゆで卵 チーズ	(手作り) みかんゼリー 牛乳	牛肉　鶏肉 チーズ　寒天 牛乳　卵	米　砂糖 油　はるさめ ごま油　ﾋﾞｽｹｯﾄ かたくり粉　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	ピーマン　パプリカ たけのこ　人参 干し椎茸　玉ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜　みかん缶	534kcal 19.6g 488kcal 20.1g
22	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	卵　チーズ 牛乳	食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	523kcal 19.7g 422kcal 17.6g
24	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き マカロニサラダ 味噌汁	かぼちゃの煮物 ミルク	マルボーロ 牛乳	卵　鶏挽肉 ハム　厚揚げ 牛乳　煮干し だし昆布　味噌 ｽｷﾑﾐﾙｸ	米　油 パスタ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋　ﾏﾙﾎﾞｰﾛ 砂糖　ｿﾌﾄせんべい ケチャップ	玉ねぎ　ピーマン 人参　きゅうり 小葱　かぼちゃ	630kcal 24.5g 485kcal 18.3g
25	火	牛乳 ビスケット	親子丼 しらす和え 青さの吸い物	里芋の土佐煮 チーズ	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉　卵　牛乳 しらす干し　豆腐 かまぼこ　あおさ チーズ　だし昆布 かつお節　煮干し	米　砂糖 油　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ホットケーキ粉　ﾋﾞｽｹｯﾄ 里芋	人参　玉ねぎ 根深ねぎ　しめじ ｷｬﾍﾞﾂ　もやし 小葱　きゅうり	617kcal 26.1g 525kcal 21.6g
26	水	牛乳 ビスコ	ごはん 白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き ﾂﾅのごま風味ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	レバーの甘煮 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	白身魚　シーチキン 厚揚げ　寒天 牛乳　だし昆布 レバー　煮干し 味噌	米　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ビスコ 砂糖	レモン汁　きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ　人参 とうもろこし　かぼちゃ 小葱　桃缶 しょうが	617kcal 25.8g 482kcal 22.4g
27	木	牛乳 クラッカー	【ランチルーム清掃】 焼きそば 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	豚肉　丸天 かまぼこ　青のり 豆腐　わかめ 牛乳　煮干し だし昆布	麺　さつま芋 砂糖　油 ｸﾗｯｶｰ　焼きそばｿｰｽ	玉ねぎ　人参 もやし　ｷｬﾍﾞﾂ えのき茸　小葱 バナナ	593kcal 23.0g 420kcal 16.4g
28	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ	牛乳	バームクーヘン ミルク	牛肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	パン　食パン じゃが芋　いちごｼﾞｬﾑ ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ　油 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ　ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　人参 玉ねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ バナナ	695kcal 27.6g 493kcal 19.5g
29	土	牛乳	フィッシュバーガー 牛乳 チーズ バナナ		のりものビスケット 牛乳	白身魚　卵 牛乳　チーズ	パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油　小麦粉 パン粉　ﾋﾞｽｹｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ　バナナ	623kcal 24.9g 492kcal 21.2g
31	月	牛乳 ベビーせんべい	肉丼 おかかあえ はんぺんと豆腐の吸い物	じゃが芋の煮物 牛乳	ミニメロンパン ミルク	豚肉　薄揚げ かつお節　豆腐 わかめ　はんぺん 牛乳　鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ だし昆布　煮干し	米　油 砂糖　パン じゃが芋　ｿﾌﾄせんべい	玉ねぎ　しょうが さやいんげん　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　きゅうり もやし　小葱	629kcal 27.9g 494kcal 22.2g

※7月7日(金)は年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに！

※7月27日(木)・28日(金)はﾗﾝﾁﾙｰﾑ清掃のため、簡易食とさせていただきます。
　ご理解のほど、よろしくお願いします。