令和 5年 8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	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のカレーソテー ゴーヤチャンプル 味噌汁	さつまいもの甘煮 牛乳	（手作り） スキムプリン ビスコ	かれい　豚肉 木綿豆腐　卵 かつお節　薄揚げ 牛乳　スキムミルク ゼラチン　だし昆布 煮干し　味噌	米　小麦粉 マーガリン　油 砂糖　ビスコ さつま芋　ビスケット カレー粉	ゴーヤ　人参 なす　玉ねぎ 小葱		595kcal 32.1g 504kcal 24.2g
2	水	牛乳 せんべい	冷麺 なすの味噌炒め 黄桃	白身魚の磯辺焼き ミルク	（手作り） ゆかりおにぎり 牛乳	ハム　卵 豚肉　スキムミルク 牛乳　白身魚 青のり　味噌	麺　砂糖 ごま油　米 マーガリン　せんべい 油	もやし　きゅうり なす　ピーマン 人参　桃缶 ゆかり		615kcal 30.8g 506kcal 25.7g
3	木	牛乳 クラッカー	チキンカレー 卵スープ バナナ	ツナと胡瓜のマヨネーズ和え 牛乳	棒アイス （0・1才：ゼリー） 豆乳クッキー	鶏肉　スキムミルク 卵　わかめ 牛乳　シーチキン 煮干し　だし昆布	米　じゃが芋 かたくり粉　油 豆乳クッキー　ゼリー クラッカー　マヨネーズ カレールウ	玉ねぎ　人参 グリンピース　小葱 バナナ　グレープジュース きゅうり　南瓜		647kcal 21.7g 518kcal 17.5g
4	金	牛乳 野菜スティックビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	（手作り） 麩ラスク 牛乳	白身魚　卵 ベーコン　厚揚げ 牛乳　煮干し だし昆布　味噌	米　小麦粉 パン粉　油 麩　砂糖 マーガリン　里芋 ビスケット　ケチャップ	レモン汁　もやし キャベツ　人参 ピーマン　大根 小葱		620kcal 26.2g 496kcal 19.9g
5	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		ミレービスケット 牛乳	ウインナー　チーズ 牛乳	パン　ビスケット	バナナ		613kcal 20.3g 522kcal 18.5g
7	月	牛乳 ベビーせんべい	スパゲティミートソース ハムサラダ パイナップル	チンゲン菜のスープ ミルク	（手作り） 昆布おにぎり 牛乳	合挽肉　ハム 粉チーズ　昆布佃煮 スキムミルク　鶏肉 牛乳	パスタ　油 砂糖　マヨネーズ 米　ソフトせんべい ケチャップ	人参　玉ねぎ ピーマン　パセリ キャベツ　きゅうり とうもろこし　パイナップル缶 チンゲン菜		593kcal 26.9g 482kcal 20.9g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香和え 味噌汁	ジャーマンポテト 牛乳	（手作り） フルーツポンチ	豚肉　ちくわ 青のり　豆腐 薄揚げ　牛乳 ウインナー　煮干し だし昆布　味噌	米　砂糖 ごま　油 じゃが芋　ビスケット	しょうが　キャベツ もやし　きゅうり 人参　玉ねぎ 小葱　桃缶　みかん缶 パセリ　パイナップル缶		636kcal 22.1g 510kcal 16.9g
9	水	牛乳 せんべい	（0～2歳）ちらし寿司 （3歳～）おにぎらず さつま汁	冬瓜のくず煮 ヨーグルト	おとうふやさんのビスケット 牛乳	合挽肉　鶏挽肉 のり　薄揚げ しらす干し　桜でんぶ 厚揚げ　だし昆布 ヨーグルト　牛乳 豚肉　味噌　煮干し	米　油 砂糖　さつま芋 ビスケット　かたくり粉 せんべい　焼肉のたれ	玉ねぎ　人参 干し椎茸　ごぼう 小葱　冬瓜 さやいんげん		629kcal 22.8g 490kcal 17.1g
10	木	牛乳 クラッカー	【厨房清掃】 パン（いちごジャム） ビーフシチュー バナナ	動物チーズ 牛乳	ドーナツ ミルク	牛肉　スキムミルク 牛乳　チーズ	パン　食パン じゃが芋　いちごジャム ドーナツ　油 ビーフシチュールウ　クラッカー	マッシュルーム　人参 玉ねぎ　グリンピース バナナ		658kcal 25.9g 545kcal 23.0g
11	金	山の日								
12	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ		アスパラガスビスケット 牛乳	合挽肉　チーズ 卵　魚肉ソーセージ 牛乳	パン　パン粉 小麦粉　じゃが芋 ビスケット	人参　玉ねぎ キャベツ		621kcal 24.3g 505kcal 21.0g

※8月14日（月）～8月17日（木）までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしくお願い致します。

※また、8月10日（金）は、給食室清掃の為、簡易食となります。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

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
14	月	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ りんごヨーグルト 野菜ジュース		クラッカー 牛乳	チーズ　魚肉ソーセージ ヨーグルト　牛乳	パン　クラッカー	りんご　野菜ジュース	571kcal 23.0g 484kcal 20.5g
15	火	牛乳	カレーライス わかめスープ オレンジゼリー 牛乳		せんべい 牛乳	合挽肉　わかめ スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋 油　さつま芋 ゼリー　せんべい カレールウ	玉ねぎ　人参 グリンピース	609kcal 23.6g 487kcal 19.8g
16	水	牛乳 せんべい	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュース蒸しパン 牛乳	白身魚　牛乳 わかめ　丸天 高野豆腐　煮干し だし昆布　味噌	米　砂糖 麩　蒸しパン粉 油　せんべい	しょうが　切干大根 干し椎茸　人参 さやいんげん　玉ねぎ 小葱　野菜ジュース	563kcal 23.7g 440kcal 19.8g
17	木	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ　フルーチェ	大豆の甘 煮	動物ビス ケット 牛乳	合挽肉　卵 木綿豆腐　牛乳 ベーコン　だし昆布 大豆	米　油　パン粉 フルーチェ　じゃが芋 砂糖　ビスケット ケチャップ　クラッカー	玉ねぎ　パセリ	608kcal 21.3g 526kcal 20.8g
18	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【郷土料理の日】 ごはん(ふりかけ) いわしの蒲焼 (未:白身魚の蒲焼) きゅうりの胡麻和え だぶ　黄桃	煮豆 チーズ	ミニクロワッ サン ミルク	いわし　白身魚 鶏肉　高野豆腐 チーズ　スキムミルク 牛乳　削り節佃煮 煮干し　だし昆布	米　砂糖 ごま　パン 金時豆　ビスケット	きゅうり　さやいんげん ごぼう　人参 小葱　れんこん 桃缶	557kcal 25.9g 468kcal 20.4g
19	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	ベーコン　チーズ 牛乳	パン　ビスケット	バナナ	566kcal 19.5g 531kcal 19.7g
21	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(大豆クリーム) タンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵	じゃが芋の 冷製スープ 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	鶏肉　ヨーグルト ハム　チーズ 卵　牛乳 かつお節	食パン　大豆クリーム 油　米　砂糖 ソフトせんべい　じゃが芋 ケチャップ　カレーフレーク	玉ねぎ　キャベツ 人参　とうもろこし きゅうり　レモン汁 パセリ	673kcal 33.3g 464kcal 23.1g
22	火	牛乳 ビスケット	ひじきごはん ゆで豚と野菜の ポン酢和え 青さの吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	ひじき　ちくわ 卵　豚肉 豆腐　牛乳　あおさ 蒲鉾　スキムミルク 煮干し　だし昆布	米　砂糖 油　マーガリン 小麦粉　ビスケット	人参　枝豆 もやし　きゅうり キャベツ　かぼちゃ 小葱	614kcal 25.3g 486kcal 18.7g
23	水	牛乳 せんべい	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 味噌汁	なすの煮 浸し チーズ	(手作り) カルピスゼ リー	合挽肉　厚揚げ 卵　ゼラチン チーズ　カルピス 牛乳　煮干し だし昆布　味噌	米　じゃが芋 小麦粉　パン粉 油　砂糖 せんべい　カレーフレーク	玉ねぎ　人参 キャベツ　ピーマン もやし　かぼちゃ 小葱　みかん缶 なす	613kcal 22.3g 473kcal 17.2g
24	木	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のバター醤油焼き ポテトサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	煮卵 牛乳	すいか 牛乳	白身魚　ハム 豆腐　わかめ 牛乳　卵 煮干し　だし昆布	米　マーガリン じゃが芋　マヨネーズ 砂糖　クラッカー	レモン汁　人参 きゅうり　えのき茸 小葱　すいか	570kcal 23.8g 470kcal 20.8g
25	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ　スパゲティサラダ 金平ごぼう おくらの味噌汁 アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ　鶏肉 ハム　スキムミルク 牛乳　厚揚げ 煮干し　だし昆布 味噌	米　小麦粉 油　パスタ マヨネーズ　ごま ごま油　砂糖 ゼリー　バームクーヘン ビスケット	人参　キャベツ きゅうり　ごぼう さやいんげん　玉ねぎ おくら	661kcal 25.5g 536kcal 20.8g
26	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		のりものビ スケット 牛乳	卵　チーズ 牛乳	食パン　マヨネーズ 油　ビスケット	バナナ	626kcal 22.9g 474kcal 18.2g
28	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) 夏野菜スープ コールスロー	鶏肉のマーマ レード煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉　ハム スキムミルク　鮭フレーク 牛乳　鶏肉	食パン　いちごジャム じゃが芋　砂糖 米　マーマレードジャム ソフトせんべい	なす　ズッキーニ 玉ねぎ　人参 きゅうり　キャベツ トマト　とうもろこし	546kcal 25.9g 423kcal 21.6g
29	火	牛乳 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	じゃが芋 の煮物 チーズ	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	鯖　白身魚 わかめ　かにかま 厚揚げ　チーズ 寒天　牛乳　煮干し 鶏肉　味噌　だし昆布	米　砂糖 かたくり粉　油 じゃが芋　ビスケット	しょうが　きゅうり キャベツ　玉ねぎ 小葱　甘夏缶	584kcal 23.9g 476kcal 19.5g
30	水	牛乳 せんべい	チキンライス かぼちゃサラダ かき玉汁	小松菜とウイ ンナーのソテー 牛乳	梨 牛乳	鶏肉　チーズ 卵　わかめ 牛乳　豆腐　ウインナー だし昆布　煮干し	米　油 砂糖　さつま芋 マヨネーズ　かたくり粉 せんべい　ケチャップ	人参　玉ねぎ グリンピース　かぼちゃ 枝豆　小葱 梨　小松菜	642kcal 22.8g 522kcal 18.5g
31	木	牛乳 クラッカー	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル バナナ	レバーの 甘煮 牛乳	ベジタブル おっとっと ミルク	合挽肉　牛乳 厚揚げ　レバー スキムミルク	米　砂糖 ごま　油 クラッカー　ごま油 おっとっと　甜麺醤	なす　根深ねぎ しょうが　玉ねぎ きゅうり　もやし 人参　バナナ	599kcal 23.6g 467kcal 21.0g