

令和 6年 10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・以上児共通)	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		
1	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	冷奴 チーズ	棒アイス (0.1才:ゼリー) ビスコ	鯖 味噌 わかめ 薄揚げ 豆腐 だし昆布	白身魚 ちくわ チーズ 牛乳 煮干し	米 かたくり粉 ゼリー ビスケット	砂糖 油 ビスコ	しょうが キャベツ 玉ねぎ グレープジュース	きゅうり なす 小葱	574kcal 20.0g 465kcal 17.1g
2	水	牛乳 せんべい	エッグロール ポトフ パイナップル	白身魚のバター醤油焼き 牛乳	カステラ ミルク	卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	ハム ウインナー 白身魚	パン カステラ せんべい じゃが芋	食パン マヨネーズ マーガリン	キャベツ 人参 大根 パイナップル缶	グリーンピース 玉ねぎ パセリ レモン汁	628kcal 26.3g 511kcal 24.6g
3	木	牛乳 クラッカー	肉丼 しらす和え 味噌汁	じゃが芋の煮物 牛乳	バナナ 牛乳	豚肉 厚揚げ 鶏肉 煮干し	しらす干し 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 クラッカー	油 じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん もやし 小松菜 小葱	しょうが キャベツ 人参 大根 バナナ	593kcal 23.2g 485kcal 19.2g
4	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁	れんこんの炒め煮 牛乳	(手作り) 野菜せんべい 牛乳	白身魚 豆腐 牛乳 だし昆布	ささ身 わかめ 煮干し	米 野菜せんべい ごま油	砂糖 油 ビスケット	しょうが 人参 とうもろこし 小葱	キャベツ きゅうり えのき茸 れんこん	566kcal 25.9g 466kcal 19.1g
5	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		のりものビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ		605kcal 19.5g 559kcal 19.7g
7	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー ハムサラダ	スクランブルエッグ 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	豚肉 ハム 卵	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	いちごジャム 麩 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム グリーンピース きゅうり	619kcal 26.2g 496kcal 23.0g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ほうれん草のごまあえ 味噌汁	レバーの甘煮 牛乳	(手作り) さつま芋スティック 牛乳	白身魚 厚揚げ 鶏レバー 煮干し	ちくわ 牛乳 味噌 だし昆布	米 ごま油	砂糖 さつま芋 ビスケット	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ	ほうれん草 もやし かぼちゃ 小葱	582kcal 24.8g 481kcal 22.3g
9	水	牛乳 せんべい	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	照り焼きチキン チーズ	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	ちくわ 青のり 鮭フレーク 鶏肉	うどん かたくり粉 砂糖 小麦粉 油 米 じゃが芋 せんべい	人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	パセリ	633kcal 23.6g 521kcal 21.7g	
10	木	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ じゃが芋の味噌汁	厚揚げの煮物 牛乳	ドーナツ ミルク	シーチキン かつお節 スキムミルク 味噌	卵 牛乳 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 砂糖 ドーナツ	ケチャップ じゃが芋 ビスケット	人参 キャベツ もやし	玉ねぎ きゅうり 小葱	589kcal 27.2g 498kcal 22.9g
11	金	牛乳 クラッカー	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ウインナー ブロッコリー 蓮根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー		おとうふ屋さんのビスケット 牛乳	わかめ 卵 ウインナー 牛乳 煮干し	豚肉 ハム 豆腐 味噌 だし昆布	米 パン粉 ごま ゼリー クラッカー	小麦粉 油 マヨネーズ ビスケット とんかつソース	れんこん さやいんげん 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	657kcal 26.3g 544kcal 21.5g
12	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミレービスケット 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	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g
14	月	スポーツの日										
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 豆腐と麩のすまし汁	里芋の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト だし昆布	ハム 牛乳 煮干し	米 ごま 麩 パスタ ビスケット	砂糖 油 マヨネーズ 里芋	しょうが キャベツ 桃缶 みかん缶	人参 きゅうり 小葱 パイナップル缶	596kcal 22.5g 496kcal 17.2g
16	水	牛乳 せんべい	三色ごはん おひたし 味噌汁	ブロッコリーのじゃこ炒め 牛乳	(手作り) コーンフレーク クッキー 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 牛乳 煮干し	卵 味噌 厚揚げ しらす干し だし昆布	米 油 ホットケーキ粉 コーンフレーク	砂糖 ごま油 じゃが芋 マーガリン せんべい	人参 キャベツ もやし ブロッコリー	さやいんげん きゅうり 小葱	600kcal 23.1g 469kcal 19.5g
17	木	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン コーンスロー バナナ	豆乳スー プ ミルク	(手作り) ゆかりおにぎり 牛乳	ハム スキムミルク ウインナー ベーコン	粉チーズ 牛乳 豆乳	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 クラッカー	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ゆかり	ピーマン パセリ きゅうり バナナ	629kcal 24.7g 528kcal 19.5g
18	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物	煮豆 チーズ	バームクーヘン 牛乳	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 煮干し	鶏肉 豆腐 あおさ 牛乳 だし昆布	米 里芋 バームクーヘン	砂糖 金時豆 ビスケット	しめじ 人参 小葱 れんこん こんにゃく	干し椎茸 舞茸 大根 ごぼう さやいんげん	566kcal 22.8g 484kcal 17.7g
19	土	保:運動会										

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・以上児共通)	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		
21	月	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 ひじきの炒り煮 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉 味噌 卵 煮干し ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 高野豆腐 だし昆布	米 油 マーガリン	砂糖 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ グリーンピース 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ かぼちゃ	657kcal 29.1g 498kcal 23.6g	
22	火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス フレンチサラダ	ベーコンと白 菜のスープ 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 豆乳クッキー	牛肉 ハム 牛乳 ベーコン	スキムミルク チーズ 寒天	米 油 クッキー	砂糖 ハヤシライスルウ クラッカー	玉ねぎ グリーンピース 人参 パセリ きゅうり みかん缶	しめじ キャベツ とうもろこし レモン汁 白菜	600kcal 22.1g 473kcal 14.5g
23	水	牛乳 せんべい	【もみじ・たんぼ組芋ほり】 ごはん 白身魚のカレー風味フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	大根と豚 肉の煮物 チーズ	ミニメロンパ ン ミルク 2・3歳児のみ 魚肉ソーセージ	白身魚 ベーコン わかめ スキムミルク 牛乳 味噌	卵 煮干し 豆腐 チーズ 豚肉 だし昆布	米 パン粉 砂糖 カレー粉 ケチャップ	小麦粉 油 せんべい パン	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ 大根	608kcal 27.4g 505kcal 23.4g
24	木	牛乳 ビスケット	焼きそば かぼちゃと厚揚げの煮物	わかめ スープ ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	豚肉 青のり 鶏挽肉 かつお節 豆腐 煮干し	丸天 厚揚げ スキムミルク 牛乳 わかめ だし昆布	麵 砂糖 ビスケット	油 米 焼きそばソース	玉ねぎ もやし かぼちゃ 小葱	人参 キャベツ きやいんげん	609kcal 27.7g 470kcal 20.2g
25	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	パン(きなこクリーム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) 春雨サラダ フルーツポンチ	鶏肉ときのこ のクリームスープ 牛乳	クラッカー 牛乳	白身魚 牛乳 スキムミルク	鮭 ハム 鶏肉	食パン 小麦粉 砂糖 ビスケット	きなこクリーム マーガリン はるさめ クラッカー	レモン汁 きゅうり 桃缶 人参 パセリ しめじ	もやし みかん缶 パイナップル缶 玉ねぎ エリンギ	642kcal 27.3g 519kcal 21.5g
26	土	牛乳	麻婆丼 中華スープ バナナ ヨーグルト		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 甜麵醬	砂糖 油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜	しょうが 人参 バナナ	595kcal 24.7g 490kcal 20.6g
28	月	牛乳 ビスケット	チキンライ ス ツナサ ラダ かき玉汁	小松菜の ソテー 牛乳	せんべい ミルク	鶏肉 卵 牛乳 ウインナー だし昆布	シーチキン わかめ スキムミルク 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 ビスケット	油 マヨネーズ せんべい ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜	622kcal 24.3g 491kcal 18.9g
29	火	牛乳 ベビーせんべい	きつねうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	薄揚げ 卵 昆布佃煮 大豆	鶏肉 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん さつまい 芋 油 米	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	小葱 バナナ	ブロッコリー	599kcal 21.6g 473kcal 17.1g
30	水	牛乳 せんべい	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁	かぼちゃ の煮物 チーズ	ミニクワッ サン 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 卵 チーズ 煮干し	おから 厚揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 せんべい パン	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ ピーマン 大根 かぼちゃ	590kcal 23.8g 481kcal 18.5g
31	木	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 豆腐とはんぺんの吸い物	さつまい 芋のオレンジ 煮 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ のり 牛乳 丸天 はんぺん 煮干し	しらす干し 卵 桜でんぶ 豆腐 わかめ だし昆布	米 油 ホットケーキ粉 クラッカー	砂糖 マーガリン さつまい 芋	人参 切干大根 小葱 オレンジジュース	干し椎茸 きやいんげん かぼちゃ	623kcal 23.7g 508kcal 17.5g