

令和 6年 5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	水	牛乳 せんべい	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物	トマトと卵 のスープ 牛乳	ごま塩おに ぎり 牛乳	豚肉 青のり 卵	丸天 鶏肉 牛乳	麺 じゃが芋 米 せんべい	油 砂糖 ごま 焼きそばソース	玉ねぎ もやし パセリ さやいんげん	人参 キャベツ トマト	639kcal 26.3g 495kcal 20.9g
2	木	牛乳 クラッカー	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	大根のそ ぼろあん チーズ	マルボーロ 牛乳	鯖 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	白身魚 ちくわ チーズ 鶏挽肉 だし昆布	米 かたくり粉 ごま マルボーロ	砂糖 油 じゃが芋 クラッカー	グリーンピース もやし キャベツ 小葱	しょうが きゅうり 人参 大根	561kcal 25.8g 497kcal 22.1g
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
6	月	振替休日										
7	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) フルーツ ヨーグルト	ささ身 豆腐 ヨーグルト 煮干し 味噌	卵 チーズ 牛乳 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ビスケット	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん缶 ハイナップル	ピーマン 人参 小葱 桃缶 パセリ	560kcal 23.6g 478kcal 18.9g
8	水	牛乳 せんべい	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ	鶏肉とごぼ うのスープ 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	鮭 ハム 昆布佃煮 煮干し	白身魚 牛乳 鶏肉 だし昆布	食パン 小麦粉 マヨネーズ せんべい	りんごジャム マーガリン 米	レモン汁 きゅうり とうもろこし 小葱	キャベツ 人参 ごぼう	604kcal 27.8g 442kcal 21.1g
9	木	牛乳 クラッカー	わかめうどん かき揚げ きゅうりの中華和え バナナ	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	わかめ 卵 スキムミルク 高野豆腐	鶏肉 ウインナー 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 ごま クラッカー	油 砂糖 ごま油	小葱 人参 きゅうり りんご	玉ねぎ グリーンピース バナナ	640kcal 24.7g 493kcal 19.1g
10	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	三色ごはん 磯香あえ 豆腐とはんぺんの 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	鶏挽肉 薄揚げ はんぺん スキムミルク 煮干し	卵 豆腐 青のり わかめ 牛乳 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 パン	人参 キャベツ 小松菜 かぼちゃ	さやいんげん もやし 小葱	528kcal 23.8g 430kcal 18.2g
11	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン クラッカー		バナナ		616kcal 23.1g 544kcal 21.6g
13	月	牛乳 ビスケット	肉丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁	里芋の煮 物 牛乳	せんべい ミルク	豚肉 豆腐 牛乳 煮干し	かつお節 わかめ スキムミルク だし昆布	米 砂糖 せんべい ビスケット	油 麩 里芋	玉ねぎ さやいんげん きゅうり 小葱	しょうが キャベツ 人参 もやし	574kcal 25.5g 428kcal 18.9g
14	火	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん(のりの佃煮) (未:さざみのみ) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃	煮豆 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	のりの佃煮 厚揚げ 卵 煮干し 味噌	のり 鶏挽肉 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	じゃが芋 マーガリン 金時豆	玉ねぎ さやいんげん 小葱 かぼちゃ	人参 大根 桃缶	665kcal 23.2g 537kcal 17.9g
15	水	牛乳 せんべい	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) 新たまねぎのスープ	チーズ入 り炒り卵 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム 牛乳 卵	ベーコン 鮭フレーク 粉チーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 せんべい	いちごジャム さつま芋 油 マーガリン	キャベツ 人参	玉ねぎ パセリ	628kcal 20.6g 488kcal 19.4g
16	木	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン ツのごま風味サラダ バナナ	わかめ スープ ミルク	(手作り) 麩ラスク 牛乳	ハム シーチキン 牛乳 わかめ だし昆布	粉チーズ スキムミルク 豆腐 煮干し	パスタ 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 ごまドレッシング 麩 クラッカー	人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし えのき茸	ピーマン パセリ もやし バナナ 小葱	647kcal 27.7g 482kcal 20.1g
17	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん 魚の青のり揚げ 薄揚げとピーマンの 炒り煮 新じゃがと新玉ねぎの 味噌汁	冷奴 チーズ	(手作り) きなこト ースト 牛乳	白身魚 薄揚げ きな粉 豆腐 だし昆布	青のり チーズ 牛乳 煮干し 味噌	米 かたくり粉 食パン ビスケット	砂糖 油 じゃが芋 マーガリン	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	593kcal 23.8g 508kcal 20.3g
18	土	牛乳	マーボー丼 チキンスープ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 甜面醬	砂糖 油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ 小葱	しょうが 人参 バナナ	637kcal 22.6g 516kcal 20.0g

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		
20	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ	白身魚の カレーソー 牛乳	クラッカー 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 白身魚 だし昆布	ハム 卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 クラッカー ソフトせんべい カレー粉	油 かたくり粉 小麦粉 ケチャップ	人参 グリnpピース とうもろこし レモン汁	玉ねぎ キャベツ きゅうり 小葱	595kcal 22.2g 464kcal 21.1g
21	火	牛乳 ビスケット	きつねうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの胡麻和え バナナ	卵焼き ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	薄揚げ かまぼこ ちくわ かつお節 だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	砂糖 油 米	小葱 きゅうり	かぼちゃ バナナ	618kcal 24.4g 490kcal 19.5g
22	水	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁	厚揚げの 煮物 牛乳	(手作り) チーズ蒸し パン 牛乳	白身魚 牛乳 厚揚げ だし昆布	薄揚げ チーズ 煮干し 味噌	米 蒸しパン粉 せんべい	砂糖 油	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	キャベツ 人参 なす 小葱	570kcal 24.9g 511kcal 22.8g
23	木	牛乳 クラッカー	ごはん 五目卵焼き 野菜のナムル 豆腐とえのきの すまし汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 ビスコ	卵 豆腐 寒天 牛乳 だし昆布	鶏挽肉 わかめ 豆乳 レバー 煮干し	米 ごま 砂糖 クラッカー	油 ごま油 ビスコ ケチャップ	玉ねぎ 人参 もやし 小葱 しょうが	ピーマン きゅうり えのき茸 みかん缶	616kcal 19.6g 458kcal 18.3g
24	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 アセロラゼリー		ドーナツ ミルク	鶏肉 ウインナー わかめ 牛乳 だし昆布	ハム 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	砂糖 油 マヨネーズ ドーナツ	ゆかり きゅうり 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	644kcal 28.6g 523kcal 22.8g
25	土	親子ふれあい参観										
27	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ パイナップル	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	豚肉 シーチキン わかめ だし昆布	大豆 牛乳 鶏肉	食パン じゃが芋 米 ソフトせんべい	いちごジャム マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリnpピース きゅうり パイナップル	なす トマト キャベツ とうもろこし	654kcal 26.1g 483kcal 22.2g
28	火	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスロー	はるさめ スープ 牛乳	ミニメロンパ ン 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 パン ビスケット	じゃが芋 砂糖 はるさめ カレーウ	玉ねぎ グリnpピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちゃ きゅうり 小松菜	636kcal 24.1g 537kcal 21.3g
29	水	牛乳 せんべい	皿うどん 中華スープ	大豆の甘 煮 スキムブ リン	バナナ 牛乳	豚肉 青のり スキムミルク 牛乳 だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 大豆	麵 ごま油 せんべい	油 砂糖 白湯	もやし キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ にら チンゲン菜	601kcal 27.5g 462kcal 20.0g
30	木	牛乳 クラッカー	親子丼 ジャーマンポテト 豆腐と青さの清まし汁	アスパラガ スの胡麻和え 牛乳	(手作り) チーズクッ キー 牛乳	鶏肉 ウインナー かまぼこ 牛乳 煮干し だし昆布	卵 豆腐 あおさ 粉チーズ だし昆布	米 油 小麦粉 ごま	砂糖 じゃが芋 マーガリン クラッカー	人参 葉ねぎ パセリ アスパラガス	玉ねぎ 根深ねぎ 小葱	681kcal 27.8g 521kcal 21.5g
31	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	さつま芋の オレンジ煮 チーズ	バームクー ヘン ミルク	白身魚 ベーコン チーズ 牛乳 だし昆布	卵 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 パン粉 バームクーヘン ビスケット	小麦粉 油 さつま芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ オレンジジュース	624kcal 28.9g 555kcal 23.1g