

令和 6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 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	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン クラッカー	バナナ		556kcal 19.4g 510kcal 19.5g	
3	月	ベビーせんべい 牛乳	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ パイナップル	スクランブル ルエッグ 牛乳	(手作り) ひじきおにぎり 牛乳	ウインナー 牛乳 卵	鶏肉 ひじき	パン マヨネーズ 米 マーガリン ソフトせんべい ケチャップ	食パン じゃが芋 マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ	パセリ パイナップル	624kcal 22.8g 455kcal 18.6g
4	火	ビスケット 牛乳	肉丼 磯香和え 味噌汁	かぼちゃ の煮物 チーズ	(手作り) 野菜せんべい 牛乳	豚肉 青のり チーズ 煮干し 味噌	ちくわ 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 野菜せんべい	玉ねぎ さやいんげん おくら きゅうり かぼちゃ	しょうが キャベツ もやし 人参	600kcal 23.2g 500kcal 18.1g
5	水	せんべい 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとじゃこの 中華風サラダ	里芋と豚 肉の煮物 牛乳	カステラ ミルク	木綿豆腐 牛乳 豚肉	合挽肉 しらす干し スキムミルク	米 かたくり粉 ごま油 里芋 甜麵醬	砂糖 油 カステラ せんべい	根深ねぎ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	629kcal 27.6g 512kcal 22.6g
6	木	クラッカー 牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごま和え 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	(手作り) さつま芋蒸し パン 牛乳	鯖 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	白身魚 わかめ 高野豆腐 だし昆布	米 かたくり粉 ごま さつま芋	砂糖 油 クラッカー 蒸しパン粉	しょうが 人参 キャベツ 小葱	もやし 小松菜 玉ねぎ	634kcal 25.2g 485kcal 20.5g
7	金	野菜ス ティック ビスケット 牛乳	ごはん(のりの佃煮) (未:さきみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	卵の袋煮 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 煮干し 味噌	豆腐 牛肉 鰯すり身 薄揚げ だし昆布	米 砂糖 パン ビスケット	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	616kcal 27.5g 525kcal 24.3g
8	土	牛乳	サラダロール 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ハム 魚肉ソーセージ	牛乳	パン マヨネーズ	ビスケット	キャベツ バナナ	人参 きゅうり	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g
10	月	ベビーせんべい 牛乳	パン(いちごジャム) ビーフシチュー コールスロー	鶏肉のマー マレード煮 牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 ハム 鶏肉	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 マーマレードジャム ビーフシチュー	いちごジャム 油 クラッカー ソフトせんべい	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ どうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり	595kcal 26.9g 455kcal 23.5g
11	火	ビスケット 牛乳	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁	ジャーマ ンポテト チーズ	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	白身魚 薄揚げ 寒天 ベーコン だし昆布 チーズ	青のり 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが きゅうり もやし 小葱	キャベツ 人参 かぼちゃ 甘夏缶	600kcal 24.8g 512kcal 20.0g
12	水	せんべい 牛乳	スパゲティソース フレンチサラダ バナナ	豆乳スー プ ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳	ハム かつお節 ウインナー チーズ	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 せんべい	人参 ピーマン キャベツ レモン汁	玉ねぎ パセリ バナナ きゅうり	621kcal 27.2g 516kcal 21.1g
13	木	クラッカー 牛乳	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの すまし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) ごまフィ ン 牛乳	鶏肉 丸天 わかめ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 小麦粉 黒ごま	砂糖 マーガリン クラッカー さつま芋	玉ねぎ 切干大根 人参 えのき	根深ねぎ さやいんげん 小葱	627kcal 26.1g 506kcal 19.1g
14	金	野菜ス ティック ビスケット 牛乳	ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁	冷奴 牛乳	バームクー ヘン ミルク	白身魚 薄揚げ スキムミルク ちくわ 煮干し だし昆布 味噌	かつお節 牛乳 豆腐 煮干し 味噌	米 バームクーヘン 砂糖 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	キャベツ 人参 なす 小葱	556kcal 29.3g 444kcal 23.1g	
15	土	牛乳	フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		ひこうきビス 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		604kcal 20.6g 487kcal 18.3g	

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・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		
17	月	ベビーせんべい 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き しらす和え 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) キャラット ケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 卵 味噌 煮干し	しらす干し 薄揚げ チーズ 牛乳 だし昆布	米 ごま 小麦粉 ソフトせんべい	砂糖 油 じゃが芋	しょうが もやし きゅうり 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	682kcal 24.4g 534kcal 18.9g
18	火	ビスケット 牛乳	カレーライス 和風サラダ	卵スープ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 卵 だし昆布	鶏挽肉 ささ身 ヨーグルト わかめ 煮干し	米 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 かたくり粉 カレーウ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし 桃缶 小葱	人参 グリーンピース きゅうり みかん缶 パイナップル	607kcal 23.4g 484kcal 19.1g
19	水	せんべい 牛乳	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え	チンゲン菜 のスープ 牛乳	ドーナツ ミルク	鮭 ハム スキムミルク	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ ドーナツ 油	りんごジャム マーガリン 砂糖 せんべい ケチャップ	レモン汁 人参 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜	598kcal 30.3g 436kcal 22.7g
20	木	クラッカー 牛乳	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ	胡瓜とささ身 のマヨネーズ和 え ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	丸天 卵 鶏挽肉 鮭フレーク ささ身	鶏肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 油 マヨネーズ	砂糖 米 クラッカー	小葱 さやいんげん きゅうり	かぼちゃ バナナ	595kcal 27.9g 480kcal 21.5g
21	金	野菜ス ティックピ スケット 牛乳	【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	マルボーロ 牛乳	わかめ 卵 豆腐 煮干し 味噌	豚肉 ハム 牛乳 だし昆布	米 ごま パン粉 砂糖 マヨネーズ マルボーロ とんかつソース	小麦粉 油 ごま油 じゃが芋 ゼリー ビスケット	ごぼう さやいんげん とうもろこし 小葱	人参 キャベツ 玉ねぎ	654kcal 23.3g 537kcal 19.2g
22	土	牛乳	クロックパン 牛乳 チーズ バナナ	せんべい 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 せんべい	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	603kcal 22.5g 487kcal 19.7g
24	月	ベビーせんべい 牛乳	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) ドロップクッ キー 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	油 マヨネーズ マーガリン ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	667kcal 20.9g 518kcal 18.1g
25	火	ビスケット 牛乳	冷麺 さつま芋と南瓜の 天ぷら バナナ	もずくスー プ ミルク	ミニメロンパ ン 牛乳	ハム スキムミルク もずく だし昆布	卵 牛乳 煮干し	麵 ごま油 小麦粉 ビスケット	砂糖 さつま芋 パン 油	もやし かぼちゃ えのき茸 小葱	きゅうり バナナ 人参	662kcal 24.6g 488kcal 16.7g
26	水	せんべい 牛乳	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 牛乳	(手作り) スキムプリ ン 豆乳クッ キー	白身魚 ベーコン 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	卵 わかめ 牛乳 ゼラチン レバー だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 豆乳クッキー ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 せんべい	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	632kcal 29.4g 536kcal 29.3g
27	木	野菜ス ティックピ スケット 牛乳	二色サンドイッチ ベジタブルスープ 黄桃	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	卵 牛乳	ウインナー 白身魚	食パン マヨネーズ 米 マーガリン	いちごジャム じゃが芋 ごま ビスケット	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ レモン汁	579kcal 21.2g 443kcal 19.7g
28	金	クラッカー 牛乳	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐と麩のすまし汁	煮豆 チーズ	棒アイス (0.1オ:セリ) ビスコ	卵 あなご 豆腐 チーズ 煮干し	桜でんぶ 鶏肉 わかめ 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 ゼリー 金時豆 麩	砂糖 油 ビスコ クラッカー マヨネーズ	さやいんげん 小葱	グレープジュース ブロッコリー	549kcal 20.6g 488kcal 15.6g
29	土	牛乳	チーズブレッド 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ	野菜ス ティックピ スケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	バナナ			594kcal 24.2g 499kcal 20.5g