

令和 6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	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のカレーソテー ゴーヤチャンプル 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	動物ビス ケット 牛乳	白身魚 木綿豆腐 かつお節 牛乳 だし昆布	豚肉 卵 薄揚げ レバー 味噌 煮干し	米 マーガリン ビスケット クラッカー	小麦粉 油 砂糖 カレー粉	ゴーヤ なす 玉ねぎ	人参 小葱 しょうが	613kcal 30.1g 506kcal 27.8g
2	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	肉うどん かぼちゃサラダ	冷奴 ミルク	(手作り) フルーツポ ンチ 牛乳	牛肉 かまぼこ スキムミルク 豆腐	豚肉 チーズ 牛乳 だし昆布	うどん さつま芋 ビスケット	砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	小葱 きゅうり 桃缶	568kcal 25.1g 455kcal 18.8g
3	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ミレービス 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		562kcal 19.8g 440kcal 17.0g
5	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル 黄桃	煮卵 牛乳	(手作り) カルビスゼ リー 豆乳クッ キー	合挽肉 厚揚げ ゼラチン	牛乳 卵 カルピス	米 かたくり粉 ごま油 ソフトせんべい 甜麺醬	砂糖 油 豆乳クッキー ごま	なす しょうが きゅうり 人参 みかん缶	根深ねぎ 玉ねぎ もやし 桃缶	661kcal 22.2g 552kcal 19.6g
6	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のバター醤油焼き ハムサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	小松菜とウ ィンナーのソテー 牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し	ハム わかめ ウインナー だし昆布	米 マヨネーズ 砂糖 ビスケット	マーガリン さつま芋 油	レモン汁 きゅうり とうもろこし 小葱	キャベツ 人参 えのき茸 小松菜	591kcal 23.3g 510kcal 18.6g
7	水	牛乳 クラッカー	冷麺 豚肉と茄子の 味噌炒め バナナ	さつま芋 の甘煮 ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	ハム 豚肉 牛乳	卵 スキムミルク 味噌	麵 ごま油 さつま芋 油	砂糖 米 クラッカー	もやし なす 人参 ゆかり	きゅうり ピーマン バナナ	584kcal 27.4g 464kcal 18.7g
8	木	牛乳 野菜ス ティックピ 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	クラッカー ミルク	白身魚 ベーコン 牛乳 煮干し	卵 味噌 厚揚げ スキムミルク だし昆布	米 油 パン粉 クラッカー 砂糖 ケチャップ	小麦粉 里芋 ビスケット ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ	621kcal 28.0g 489kcal 21.2g
9	金	牛乳 せんべい	【3～5歳児:食育】 (0～2歳児) 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	おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	合挽肉 のり しらす干し 桜でんぶ 煮干し 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト 味噌 豚肉 だし昆布	米 砂糖 ビスケット 焼き肉のたれ	油 さつま芋 かたくり粉 せんべい	玉ねぎ 干し椎茸 小葱	人参 ごぼう 冬瓜 さやいんげん	613kcal 22.1g 526kcal 17.8g
10	土	牛乳	鶏そぼろ丼 中華スープ バナナ		のりものピ スケット 牛乳	鶏挽肉 鶏肉	のり 牛乳	米 油 ビスケット	砂糖 ごま油	玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸	人参 バナナ	582kcal 20.7g 435kcal 16.6g
12	月	振替休日										
13	火	牛乳	ハムテーブル チーズ りんごヨーグルト ぶどうジュース		アスパラガ スビスケット 牛乳	ベーコン ヨーグルト	チーズ 牛乳	パン ビスケット		りんご グレープジュース		568kcal 19.0g 530kcal 19.3g
14	水	牛乳	カレーライス わかめスープ 牛乳		せんべい 牛乳	合挽肉 スキムミルク	わかめ 牛乳	米 油 せんべい	じゃが芋 さつま芋 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース	人参	570kcal 21.1g 460kcal 18.1g
15	木	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックピ スケット 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ		626kcal 22.9g 494kcal 19.8g
16	金	牛乳 クラッカー	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) スキムプリ ン ビスコ	白身魚 わかめ ゼラチン 煮干し 味噌	丸天 牛乳 高野豆腐 だし昆布 スキムミルク	米 じゃが芋 油	砂糖 クラッカー ビスコ	しょうが さやいんげん 小葱	切干大根 人参 玉ねぎ	561kcal 28.6g 505kcal 25.7g
17	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 グレープゼリー		ひこうきピ スケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油 ゼリー	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ	560kcal 22.5g 491kcal 20.3g

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		
19	月	牛乳 ベビーせんべい	スパゲティミートソース ツナサラダ パイナップル	チンゲン菜 のスープ ..... ミルク	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 シーチキン 粉チーズ 牛乳 スキムミルク 鶏肉	パスタ 油 砂糖 マヨネーズ 麩 マーガリン 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	534kcal 23.1g 458kcal 21.5g			
20	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 青さ吸い物	魚の幽庵 焼き ..... 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 牛乳	ひじき ちくわ 卵 豆腐 豚肉 あおさ かまぼこ 白身魚 牛乳 煮干し 寒天 だし昆布	米 砂糖 油 ビスケット	人参 きゅうり もやし グリンピース キャベツ 小葱 オレンジジュース みかん缶	564kcal 23.7g 467kcal 22.8g			
21	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) ごま風味サラダ 黄桃	トマトと卵 のスープ ..... 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	鮭 白身魚 ささ身 牛乳 昆布佃煮 卵	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン 米 せんべい ごまドレッシング	レモン汁 きゅうり キャベツ とうもろこし 人参 桃缶 トマト 玉ねぎ パセリ	648kcal 29.6g 445kcal 20.5g			
22	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	炒り卵 ..... ミルク	ミニクワッ サン ミルク	合挽肉 おから 木綿豆腐 ベーコン 卵 スキムミルク 牛乳	米 油 パン粉 じゃが芋 フルーチェ マーガリン クラッカー ケチャップ パン	玉ねぎ パセリ	522kcal 23.1g 492kcal 22.3g			
23	金	牛乳 野菜ス ティックピ 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 オクラの味噌汁 アセロラゼリー	..... ..... 牛乳	バームクー ヘン 牛乳	わかめ 鶏肉 ハム 厚揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 油 マヨネーズ パスタ ごま油 ごま ゼリー 砂糖 ビスケット バームクーヘン	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	635kcal 23.6g 517kcal 19.5g			
24	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ	..... ..... 牛乳	アスパラガ スビスケット 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	パン ビスケット	バナナ	582kcal 19.3g 463kcal 17.3g			
26	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁	ジャーマ ンポテト ..... 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	豚肉 卵 ちくわ 青のり 豆腐 薄揚げ 牛乳 煮干し ウインナー 味噌 だし昆布	米 砂糖 ごま 油 小麦粉 じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 小葱 パセリ	660kcal 25.2g 580kcal 22.6g			
27	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	かぼちゃ の煮物 ..... 牛乳	梨 牛乳	鯖 白身魚 わかめ かにかま 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 ビスケット	しょうが きゅうり キャベツ 大根 小葱 梨 かぼちゃ	577kcal 24.3g 429kcal 17.3g			
28	水	牛乳 せんべい	パン(いちごジャム) 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 いちごジャム 油 砂糖 米 じゃが芋 せんべい カレーフレーク ケチャップ	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	649kcal 32.4g 502kcal 23.8g			
29	木	牛乳 クラッカー	【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 ..... 牛乳	ミレービス ケット 牛乳	いわし 白身魚 鶏肉 高野豆腐 牛乳 だし昆布 煮干し 削り節佃煮	米 砂糖 ごま ビスケット 金時豆 クラッカー 片栗粉 水あめ	しょうが さやいんげん きゅうり 人参 ごぼう れんこん 小葱 桃缶	629kcal 24.2g 486kcal 18.7g			
30	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん カレーコロッケ ピーマンともやしの ソテー 味噌汁	なすの煮 浸し ..... チーズ	棒アイス (0.1才:ゼ リー) マルボーロ	合挽肉 ベーコン 卵 チーズ 厚揚げ 牛乳 味噌 だし昆布 煮干し	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ゼリー マルボーロ 砂糖 ビスケット カレーフレーク	玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン もやし かぼちゃ 小葱 グレープジュース なす	590kcal 20.2g 514kcal 17.0g			
31	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ	..... ..... 牛乳	野菜ス ティックピ 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 人参 きゅうり バナナ	643kcal 21.9g 506kcal 18.7g			

※8月13日(火)～8月17日(土)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  
お願いいたします。