

令和 6年 9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		
2	月	牛乳 ベビーせんべい	【9/1:防災の日】 ごはん 五目卵焼き おひたし 豆腐と麩のすまし汁	じゃが芋 の煮物 牛乳	(手作り) フルーチェ 乾パン (未:クラッカー)	卵 薄揚げ 鶏肉 だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 フルーチェ ソフトせんべい 乾パン	油 麩 じゃが芋 ケチャップ クラッカー	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱	ピーマン キャベツ もやし	564kcal 22.3g 444kcal 18.1g
3	火	牛乳 ビスケット	チキンカレー マカロニサラダ	白菜スー プ 牛乳	(手作り) ちんすこう 牛乳	鶏肉 ハム ベーコン	スキムミルク 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 カレーウ	じゃが芋 パスタ 小麦粉 ビスケット	玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし	かぼちや グリーンピース 白菜 パセリ	669kcal 24.0g 536kcal 18.4g
4	水	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	冷奴 チーズ	(手作り) おからシヨ コラ 牛乳	白身魚 薄揚げ おから 豆腐 だし昆布	卵 チーズ 牛乳 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 せんべい マーガリン	小麦粉 油 ココア ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 玉ねぎ	キャベツ もやし なす 小葱	646kcal 26.1g 536kcal 22.0g
5	木	牛乳 クラッカー	ホットドッグ 豆乳スープ バナナ	スクランブル エッグ 牛乳	おととつと ミルク	ウインナー 豆乳 スキムミルク	ベーコン 牛乳 卵	パン マヨネーズ クラッカー ケチャップ	食パン じゃが芋 マーガリン おととつと	キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ パセリ	605kcal 22.0g 486kcal 18.9g
6	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	肉うどん かき揚げ きゅうりの中華和え	白身魚の 磯辺焼き ミルク	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	牛肉 ウインナー スキムミルク 牛乳 青のり	豚肉 卵 かまぼこ わかめ 白身魚 だし昆布	うどん 油 ごま マーガリン ごま油	砂糖 小麦粉 米 ビスケット	玉ねぎ 人参 きゅうり	小葱 グリーンピース	566kcal 26.0g 508kcal 23.5g
7	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		609kcal 22.5g 472kcal 18.9g
9	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ツナのごま風味サラダ パイナップル	豚肉のカー 風味炒め 牛乳	(手作り) 黒ごまきな こクッキー 牛乳	鶏肉 牛乳 きな粉	シーチキン 卵 豚肉	食パン パスタ 砂糖 油 黒ごま ソフトせんべい	いちごジャム ごまドレッシング マーガリン 小麦粉 カレー粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パイナップル缶	なす トマト きゅうり とうもろこし	664kcal 25.8g 498kcal 22.4g
10	火	牛乳 ビスケット	親子丼 ジャーマンポテト はんぺんと 豆腐の吸い物	ささみのマヨ ネーズ和え 牛乳	せんべい 牛乳	鶏肉 ウインナー はんぺん 牛乳 煮干し	卵 豆腐 わかめ ささ身 だし昆布	米 油 せんべい ビスケット	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 根深ねぎ パセリ	玉ねぎ 小葱 きゅうり	626kcal 24.9g 514kcal 20.6g
11	水	牛乳 せんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おかかあえ 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	白身魚 かつお節 チーズ 牛乳 味噌 煮干し	青のり 薄揚げ 寒天 レバー だし昆布 ちくわ	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 せんべい	しょうが 小松菜 玉ねぎ 桃缶	キャベツ 人参 もやし 小葱	551kcal 23.2g 457kcal 21.7g
12	木	牛乳 クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	ミニメロンパ ン 牛乳	卵 鮭フレーク 豆腐 牛乳 だし昆布	のり 鶏肉 あおさ 煮干し	米 砂糖 パン クラッカー	ごま 里芋 油 さつま芋	紅生姜 干し椎茸 人参 小葱 こんにやく	きゅうり 大根 さやいんげん えのき茸 ごぼう	621kcal 23.8g 502kcal 17.6g
13	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ウインナー スキムミルク 煮干し 味噌	米 油 ごま油 マヨネーズ バームクーヘン	小麦粉 ごま 砂糖 ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	ごぼう さやいんげん 玉ねぎ	640kcal 27.0g 530kcal 22.1g
14	土	牛乳	焼きそば わかめスープ バナナ		のりものビ スケット 牛乳	豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	青のり 豆腐 だし昆布	麺 焼きそばソース	油 ビスケット	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	560kcal 18.2g 435kcal 15.1g

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		
16	月	敬老の日										
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	里芋の土 佐煮 チーズ	(手作り) フルーツポ ンチ	ささ身 ベーコン わかめ 牛乳 だし昆布	厚揚げ かつお節 煮干し 味噌 卵 チーズ	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 里芋 ケチャップ	もやし 人参 かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	キャベツ ピーマン 小葱 桃缶	555kcal 23.4g 473kcal 20.0g
18	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 黄桃	トマトと卵 のスープ 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ ごま	りんごジャム マーガリン 米 せんべい	レモン汁 きゅうり とうもろこし トマト パセリ	キャベツ 人参 桃缶 玉ねぎ	624kcal 27.9g 434kcal 19.4g
19	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	血うどん 中華スープ	高野豆腐 の含め煮 スキムプリ ン	クラッカー 牛乳	豚肉 青のり スキム乳 牛乳 だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 高野豆腐	麵 ごま油 クラッカー 白湯	油 砂糖 ビスケット	もやし キャベツ 人参	玉ねぎ にら チンゲン菜	565kcal 27.7g 446kcal 19.9g
20	金	牛乳 クラッカー	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐とかまぼこの 吸い物	きゅうりの 甘酢和え 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 白身魚 かまぼこ 牛乳 しらす干し だし昆布	さんま 豆腐 わかめ スキム乳 煮干し	米 ドーナツ 水あめ	砂糖 クラッカー	人参 干し椎茸 きょうり	ごぼう 大根 小葱	637kcal 28.3g 433kcal 22.0g
21	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		アスバラガ スビスケット 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ		612kcal 22.9g 484kcal 19.8g
23	月	振替休日										
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) じゃこトース ト 牛乳	木綿豆腐 しらす干し 青のり	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 ごま 食パン ビスケット	砂糖 油 ごま油 マヨネーズ 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参 かぼちゃ	690kcal 28.1g 541kcal 20.8g
25	水	牛乳 せんべい	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) スティックきゅうり けんちん汁	煮豆 くり チーズ	ミニクローツ サン ミルク	あじ 木綿豆腐 チーズ 牛乳 味噌	白身魚 煮干し スキム乳 だし昆布	米 油 さつま芋 金時豆 くり	かたくり粉 砂糖 パン せんべい	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱	ピーマン きゅうり 大根	590kcal 26.1g 453kcal 19.0g
26	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	カレーライス フレンチサラダ	きのこスー プ 牛乳 (200ml)	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	牛肉 スキム乳 チーズ 卵	鶏挽肉 ハム 牛乳 鶏肉	米 油 小麦粉 マーレトシヤム カレールウ	じゃが芋 砂糖 マーガリン ビスケット	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ パセリ	人参 かぼちゃ とうもろこし レモン汁 えのき茸	683kcal 27.9g 506kcal 21.1g
27	金	牛乳 クラッカー	チキンライス 春雨サラダ オニオンスープ	ゆで卵 牛乳 (200ml)	りんごゼ リー マルボーロ	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 ゼリー ケチャップ	油 はるさめ マルボーロ クラッカー	人参 マッシュルーム もやし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	578kcal 18.7g 488kcal 17.2g
28	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックピ スケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	573kcal 22.5g 478kcal 19.9g
30	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	かき玉汁 チーズ	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	合挽肉 粉チーズ 昆布佃煮 卵 煮干し	シーチキン 牛乳 わかめ チーズ だし昆布	パスタ 砂糖 米 ソフトせんべい	油 マヨネーズ かたくり粉 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり 小葱	580kcal 24.7g 459kcal 20.6g