

令和7年2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	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	チーズ 魚肉ソーセージ	パン ビスケット	バナナ			625kcal 23.7g 483kcal 19.7g	
3	月	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスロー	ゆで卵 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 卵	鶏挽肉 ハム ヨーグルト	米 油 小麦粉 ビスケット	じゃが芋 砂糖 マーガリン カレールウ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちゃ きゅうり	627kcal 23.6g 501kcal 19.8g
4	火	牛乳 ビスケット	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー	魚の幽庵 焼き ミルク	マルボーロ 牛乳	丸天 わかめ 卵 牛乳 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク 白身魚	うどん 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	油 砂糖 マルボーロ	小葱 人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース オレンジジュース	556kcal 25.0g 479kcal 22.8g
5	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん クロック 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	(手作り) スキムプリ ン ビスコ	合挽肉 卵 厚揚げ スキムミルク 豚肉 だし昆布	ベーコン チーズ ゼラチン 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 ビスコ ケチャップ	じゃが芋 パン粉 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ もやし ピーマン 大根	人参 キャベツ 小葱	598kcal 24.4g 523kcal 22.6g
6	木	牛乳 ビスケット	二色サンドイッチ 野菜のポトフ バナナ	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ 米 砂糖	いちごジャム じゃがいも ごま ビスケット	キャベツ 玉ねぎ パセリ	人参 大根 バナナ	615kcal 22.2g 473kcal 19.4g
7	金	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん(ふりかけ) ぶりの照り焼き (未:白身魚の照り焼き) ほうれん草の白和え のっぺい汁	かぼちゃ の煮物 チーズ	クラッカー 牛乳	削り節佃煮 白身魚 木綿豆腐 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ぶり ちくわ 鶏肉 チーズ 煮干し 味噌	米 里芋 かたくり粉	砂糖 クラッカー ビスケット	しょうが 人参 ごぼう かぼちゃ	ほうれん草 小葱 れんこん	610kcal 27.4g 473kcal 20.6g
8	土	牛乳	フランクロール チーズ 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			617kcal 20.1g 502kcal 18.1g	
10	月	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	スクランブ ルエッグ	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 シーチキン 牛乳	スキムミルク 鮭フレーク 卵	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ ビスケット	りんごジャム 油 小麦粉 米	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	670kcal 26.2g 546kcal 22.6g
11	火	建国記念の日										
12	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き マカロニのケチャップ和え 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	ミニクワッ サン 牛乳	卵 味噌 ハム わかめ 牛乳 煮干し	鶏挽肉 厚揚げ チーズ レバー だし昆布	米 砂糖 パン ケチャップ	油 パスタ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小葱	ピーマン とうもろこし 大根 しょうが	620kcal 25.1g 480kcal 22.4g
13	木	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん じゃが芋と鶏肉の煮物	煮豆腐 ミルク	りんご 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳 だし昆布	丸天 スキムミルク 豆腐	麺 じゃが芋 ビスケット	油 砂糖 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ りんご	キャベツ 人参 さいいんげん	549kcal 25.5g 444kcal 19.0g
14	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ 金平ごぼう ブロッコリー ウインナー 味噌汁 みかんゼリー		せんべい ミルク	わかめ 卵 豆腐 牛乳 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク 煮干し 味噌	米 パン粉 ごま 砂糖 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 ごま油 マヨネーズ せんべい とんかつソース	ごぼう さいいんげん 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	662kcal 27.5g 536kcal 22.1g
15	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン クラッカー		バナナ		575kcal 19.6g 538kcal 19.8g

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	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	カレー風味 こぶき芋 牛乳	豚まん 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ じゃが芋 甜麵醬	砂糖 油 豚まん ビスケット カレー粉	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし	613kcal 26.2g 479kcal 19.3g	
18	火	牛乳 ベビーせんべい	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	煮豆 牛乳	お豆腐屋さ んのビス ケット ミルク	鯖 薄揚げ	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 かたくり粉 ごま ビスケット ソフトせんべい	砂糖 油 じゃがいも 金時豆	しょうが 白菜 もやし	小松菜 人参 小葱	671kcal 29.3g 495kcal 21.0g	
19	水	牛乳 ビスケット	【年長:クッキー作り】 パン(二色ジャム) ビーファンチャー バナナ	動物チー ズ 牛乳	ドーナツ 牛乳	牛肉 牛乳	スキムミ ルク チーズ	パン いちごジャム じゃが芋 ドーナツ ビーフシチュールウ	食パン マーガリン 油 ビスケット	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	688kcal 24.8g 471kcal 19.0g	
20	木	牛乳 ビスケット	かしわうどん 芋の天ぷら ブロッコリー パイナップル	チンゲン菜 のソテー ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	鶏肉 かまぼこ スキムミ ルク 牛乳 だし昆布	わかめ 卵 かつお節 ウインナー	うどん さつま芋 油 ビスケット	砂糖 小麦粉 米 マヨネーズ	小葱 チンゲン菜	パイナップル缶 ブロッコリー	571kcal 23.5g 467kcal 16.3g	
21	金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 煮干し 味噌	卵 チーズ 高野豆腐 だし昆布	米 パン粉 砂糖 マーガリン マーマレードジャム ソフトせんべい ケチャップ	小麦粉 油 マーガリン ソフトせんべい	レモン汁 ピーマン 人参 玉ねぎ	キャベツ もやし えのき茸 小葱	609kcal 24.8g 479kcal 21.3g	
22	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		野菜ス ティックビス 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	594kcal 21.4g 487kcal 18.6g	
24	月	振替休日											
25	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ ツナのごま味サラダ 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) フルーツポン チ 動物チー ズ	鶏肉 厚揚げ チーズ 煮干し 味噌	シーチキン 牛乳 かつお節 だし昆布	米 油 里芋 ビスケット	小麦粉 ごまドレッシング 砂糖	きゅうり 人参 かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	キャベツ とうもろこし 小葱 桃缶	669kcal 26.8g 569kcal 23.2g	
26	水	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とかまぼこの 清まし汁	大豆の甘 煮 チーズ	バームクー ヘン ミルク	鶏肉 丸天 かまぼこ チーズ 大豆 スキムミ ルク 煮干し	卵 豆腐 あおさ 牛乳 だし昆布	米 油 ソフトせんべい	砂糖 バームクーヘン	人参 根深ねぎ 切干大根 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ さやいんげん	606kcal 26.4g 495kcal 22.7g	
27	木	牛乳 ビスケット	スパゲティソース フレンチサラダ バナナ	卵のスー プ ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミ ルク 牛乳	ハム 昆布佃煮 卵 チーズ	パスタ 砂糖 ビスケット	油 米 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁	632kcal 27.5g 490kcal 20.7g	
28	金	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	白身魚 わかめ 牛乳 だし昆布	薄揚げ 豆腐 煮干し 味噌	米 麩 油 ビスケット	砂糖 せんべい さつま芋	しょうが キャベツ もやし	ほうれん草 人参 小葱	589kcal 24.3g 486kcal 18.1g	

※2/19(水)は、クッキー作り(年長児)を行いますので、簡易食とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願い致します。