

令和 8年 1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		
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 のふわふ わ煮 チーズ	(手作り) スキムプリン ビスコ	ささ身 厚揚げ スキムミルク 高野豆腐 煮干し 味噌	卵 チーズ ゼラチン 牛乳 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 ビスコ ケチャップ	キャベツ もやし 大根	ピーマン 人参 小葱	555kcal 25.2g 464kcal 19.8g
6	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー みかん(未:みかん缶)	きのこスー プ 牛乳	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 ごま	りんごジャム マーガリン 米 ビスケット	レモン汁 人参 とうもろこし みかん缶 えのき茸	キャベツ きゅうり みかん しめじ パセリ	563kcal 25.3g 443kcal 20.2g
7	水	牛乳 ベビーせんべい	三色ごはん 切干大根の炒め煮 七草の吸い物	大豆の甘 煮 牛乳	ミクロワッサン 牛乳	鶏挽肉 丸天 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 大豆 煮干し	米 油 ソフトせんべい	砂糖 パン	人参 切干大根	さやいんげん 七草	566kcal 21.5g 436kcal 18.3g
8	木	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん じゃが芋の煮物	ささみのマ ヨネーズ和 ミルク	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 ささ身	丸天 スキムミルク 牛乳	麺 じゃが芋 マーガリン マヨネーズ 白湯	油 砂糖 ホットケーキ粉 ビスケット	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ かぼちゃ	キャベツ 人参 さやいんげん きゅうり	577kcal 23.9g 471kcal 18.4g
9	金	牛乳 ビスケット	カレーライス ツナサラダ	ゆで卵 スティックゼリー 牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 シーチキン 卵	米 油 マヨネーズ クラッカー カレールウ	じゃが芋 さつま芋 ゼリー ビスケット	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	人参 キャベツ とうもろこし	670kcal 24.4g 514kcal 19.5g
10	土	牛乳	ハムテーブル 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		634kcal 21.2g 512kcal 18.5g
12	月	成人の日										
13	火	牛乳 ビスケット	ホットドッグ 鶏と野菜のスープ パイナップル (未:黄桃)	スクランブル エッグ 牛乳	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	ウインナー 牛乳 卵	鶏肉 昆布佃煮	パン マヨネーズ 米 ビスケット	食パン じゃが芋 マーガリン ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ パセリ 桃缶	人参 大根 パイナップル缶	577kcal 21.1g 482kcal 18.2g
14	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おかかあえ 味噌汁	かぼちゃ の煮物 チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	白身魚 かつお節 薄揚げ 牛乳 煮干し	青のり 豆腐 チーズ 味噌 だし昆布	米 かたくり粉 麩 ソフトせんべい	砂糖 油 マーガリン	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ	573kcal 25.1g 455kcal 19.6g
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん(ふりかけ) 筑前煮 豆腐とはんぺんの 吸い物 みかん(未:みかん缶)	煮豆 牛乳	せんべい 牛乳	削り節佃煮 豆腐 牛乳 だし昆布	鶏肉 はんぺん 煮干し	米 油 金時豆 ビスケット	里芋 砂糖 せんべい	干し椎茸 人参 ごぼう みかん こんにゃく	大根 さやいんげん 小葱 みかん缶	604kcal 21.7g 475kcal 16.2g
16	金	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 煮魚 おひたし ごった汁	レバーの 甘煮 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	白身魚 牛乳 煮干し	厚揚げ 鶏レバー だし昆布	米 砂糖 パン	あずき 小麦粉 ビスケット	さやいんげん キャベツ 人参 ごぼう 小葱	しょうが ほうれん草 もやし 大根	591kcal 25.3g 459kcal 20.6g
17	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 りんごヨーグルト		ミレービス ケット 牛乳	豚肉 ヨーグルト だし昆布	厚揚げ 牛乳	うどん 砂糖	ビスケット	人参 大根 りんご	ごぼう 根深ねぎ	525kcal 22.5g 426kcal 19.0g

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	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品				
19	月	牛乳 ビスケット	チキンライス ツナのごま味サラダ 卵スープ	豚肉炒め 牛乳	カステラ 牛乳	鶏肉 卵 豚肉	シーチキン 牛乳	米 砂糖 カステラ ケチャップ	油 ビスケット ごまドレッシング	人参 マッシュルーム きゅうり パセリ	玉ねぎ グリーンピース もやし	644kcal 23.7g 527kcal 19.8g		
20	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	白身魚の ソテー	豚まん 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	スキムミルク チーズ 白身魚	食パン じゃが芋 マーガリン 砂糖 ビスケット	いちごジャム 油 小麦粉 豚まん	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム グリーンピース とうもろこし レモン汁	568kcal 24.4g 457kcal 21.0g		
21	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	木綿豆腐 合挽肉	牛乳 ヨーグルト	米 かたくり粉 ごま さつま芋 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ソフトせんべい	根深ねぎ 玉ねぎ もやし みかん缶	しょうが ほうれん草 人参 桃缶	581kcal 23.9g 459kcal 17.9g		
22	木	牛乳 ビスケット	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶)	きゅうりの 甘酢和え ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	牛肉 ちくわ 青のり かつお節 しらす干し	豚肉 卵 スキムミルク 牛乳 かまぼこ だし昆布	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ パセリ みかん缶	小葱 みかん きゅうり	577kcal 25.3g 463kcal 19.0g		
23	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ スパゲティサラダ ウインナー プロッコリー 味噌汁 ぶどうゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 ウインナー 牛乳 煮干し だし昆布	ハム 豆腐 スキムミルク 味噌	米 かたくり粉 パスタ バームクーヘン ゼリー	砂糖 油 マヨネーズ ビスケット	ゆかり きゅうり ブロッコリー 小葱	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜	657kcal 27.9g 534kcal 22.2g		
24	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		野菜スティック ビスケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	人参 バナナ	キャベツ	620kcal 24.8g 469kcal 19.7g		
26	月	牛乳 ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐と青さの清まし汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	鶏肉 しらす干し あおさ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 マーガリン 里芋	砂糖 小麦粉 マーメイドシヤム ビスケット	人参 根深ねぎ キャベツ ほうれん草	玉ねぎ もやし 小葱 葉ネギ	618kcal 25.2g 503kcal 19.0g		
27	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	カレー風味 こふき芋 チーズ	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 味噌 煮干し だし昆布	卵 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスケット 蒸しパン粉	小麦粉 油 じゃが芋 カレー粉 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 野菜ジュース	578kcal 24.8g 488kcal 19.7g		
28	水	牛乳 ベビーせんべい	【年長:クッキー作り】 ランチパン(二色ジャム) ビーフシチュー 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 ソフトせんべい	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	676kcal 25.0g 441kcal 19.1g		
29	木	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁	チンゲン 菜のソ テー 牛乳	マルボーロ ミルク	シーチキン ひじき 薄揚げ 厚揚げ スキムミルク ウインナー 煮干し 味噌	卵 鶏挽肉 大豆 牛乳 ウインナー だし昆布	米 砂糖 マルボーロ ケチャップ	油 じゃが芋 ビスケット	人参 グリーンピース チンゲン菜	玉ねぎ 小葱	567kcal 26.5g 471kcal 20.1g		
30	金	牛乳 ビスケット	丸天うどん ジャーマンポテト みかん(未:みかん缶)	煮豆腐 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	丸天 わかめ スキムミルク 牛乳 だし昆布	鶏肉 ウインナー 鮭フレーク 豆腐	うどん 油 米	じゃが芋 砂糖 ビスケット	小葱 パセリ	玉ねぎ みかん みかん缶	558kcal 25.3g 447kcal 18.6g		
31	土	牛乳	コロッケパン チーズ バナナ 牛乳		ひこうきビ スケット 牛乳	卵 牛乳	合挽肉 チーズ	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	633kcal 22.3g 500kcal 19.4g		