

令和 8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	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかかあえ 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	(手作り) 野菜せんべい 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 味噌	かつお節 薄揚げ 煮干し だし昆布	米 ごま せんべい ビスケット	砂糖 油 里芋	しょうが 人参 もやし 小葱	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	605kcal 25.3g 501kcal 19.0g
2	火	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) 白身魚のチーズ風味ソテー ハムサラダ パイナップル (未:みかん缶)	チンゲン菜のスープ 牛乳	動物ビスケット ミルク	白身魚 ハム スキムミルク	粉チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	りんごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし チンゲン菜 みかん缶	キャベツ 人参 パイナップル缶 玉ねぎ レモン汁	625kcal 29.1g 475kcal 24.1g
3	水	牛乳 ビスケット	わかめうどん かき揚げ ブロッコリー	高野豆腐の含め煮 ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	わかめ 鶏肉 ウインナー かつお節 高野豆腐	かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	油 砂糖 米	小葱 人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース	618kcal 28.7g 492kcal 21.7g
4	木	牛乳 ビスケット	チキンライス コールスロー ベーコンと白菜のスープ	炒り卵 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 寒天	ハム 牛乳 卵	米 砂糖 ケチャップ	油 ビスケット マーガリン	人参 グリーンピース きゅうり 白菜 桃缶	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	597kcal 20.3g 478kcal 17.6g
5	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のカレー風味フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) ドロップクッキー 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し 味噌	卵 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 カレー粉	小麦粉 油 マーガリン 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 大根 パセリ	621kcal 25.5g 501kcal 19.6g
6	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 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		596kcal 20.5g 478kcal 17.6g
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニのケチャップ和え はんぺんと豆腐の吸い物	じゃが芋の煮物 牛乳	(手作り) ココア蒸しパン ミルク	シーチキン ハム はんぺん スキムミルク 煮干し	卵 豆腐 牛乳 鶏肉 だし昆布	米 パスタ ココア じゃが芋 ケチャップ	油 砂糖 蒸しパン粉 ビスケット	人参 とうもろこし 小葱	玉ねぎ グリーンピース	625kcal 27.8g 497kcal 21.8g
9	火	牛乳 ビスケット	三色サンドイッチ 夏野菜スープ 黄桃	鶏肉のマーマレード煮 牛乳	マルボーロ 牛乳	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ マルボーロ ビスケット	いちごジャム じゃが芋 マーレードジャム 砂糖	キャベツ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ なす スッキーニ 桃缶	587kcal 23.0g 506kcal 21.9g
10	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁	レバーの甘煮 牛乳	(手作り) 夏みかんゼリー 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 レバー だし昆布	青のり 厚揚げ 寒天 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが きゅうり もやし 甘夏缶	キャベツ 人参 小葱	627kcal 27.2g 488kcal 23.9g
11	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ごま味サラダ バナナ	オニオンスープ 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 ベーコン	牛乳 シーチキン 昆布佃煮	パスタ 砂糖 ビスケット ごまドレッシング	油 米 ケチャップ	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ キャベツ	629kcal 26.4g 495kcal 18.6g
12	金	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 須古寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリー 豆腐のすまし汁	白菜の煮びたし チーズ	クラッカー 牛乳	卵 牛乳 あなご 豆腐 チーズ 薄揚げ	桜でんぶ 鶏肉 わかめ 煮干し だし昆布	米 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	砂糖 油 クラッカー	さやいんげん 玉ねぎ 白菜	ブロッコリー 小葱	613kcal 24.5g 500kcal 18.8g
13	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		野菜スティックビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ だし昆布	薄揚げ 牛乳	うどん ビスケット	砂糖	人参 バナナ	キャベツ 玉ねぎ	595kcal 23.7g 480kcal 19.6g

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		
15	月	牛乳 ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐と麩のすまし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 ホットケーキ粉 さつま芋	砂糖 麩 マーガリン ビスケット	人参 根深ねぎ もやし 小葱	玉ねぎ キャベツ きゅうり	603kcal 25.0g 492kcal 17.9g
16	火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁	冷奴 牛乳	お豆腐屋 さんのビス ケット ミルク	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 豆腐 だし昆布	ひじき 薄揚げ 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ビスケット	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	628kcal 30.7g 470kcal 24.4g
17	水	牛乳 ビスケット	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋	厚揚げの 煮物 チーズ	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	豚肉 卵 チーズ 厚揚げ	ちくわ 青のり 牛乳	うどん 砂糖 油 米 カレーフレーク	かたくり粉 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	人参 チンゲン菜 ゆかり	玉ねぎ パセリ	607kcal 23.1g 489kcal 20.0g
18	木	牛乳 ビスケット	チーズバーガー ベジタブルグラッセ バナナ	豆乳スー プ 牛乳	せんべい 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 チーズ ウインナー	豆乳 卵 牛乳 おから	パン マヨネーズ マーガリン じゃが芋 ケチャップ	食パン パン粉 砂糖 せんべい ビスケット	玉ねぎ どうもろこし さやいんげん パセリ	キャベツ 人参 バナナ	670kcal 26.7g 523kcal 21.2g
19	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ スパゲティサラダ ウインナー プロックロー 味噌汁 グレープゼリー		バームクー ヘン 牛乳	わかめ 卵 ウインナー 牛乳 だし昆布	豚肉 ハム 豆腐 煮干し 味噌	米 パン粉 バスタ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン とんかつソース	人参 きゅうり 玉ねぎ	キャベツ プロックロー 小葱	722kcal 28.2g 575kcal 22.4g
20	土	牛乳	コロッケパン チーズ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	合挽肉 卵	牛乳 チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 クラッカー	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	613kcal 22.2g 485kcal 19.3g
22	月	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ	トマトと卵 のスープ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク チーズ ヨーグルト	鶏挽肉 ハム 牛乳 卵	米 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	人参 桃缶 かぼちゃ どうもろこし レモン汁 トマト パセリ	601kcal 23.4g 478kcal 19.2g
23	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) 野菜のナムル 味噌汁	煮豆 チーズ	ミニクロー サン 牛乳	鯖 薄揚げ 牛乳 だし昆布	白身魚 チーズ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 ごま パン ビスケット	砂糖 油 ごま油 金時豆	しょうが 人参 なす 小葱	もやし きゅうり 玉ねぎ	604kcal 23.6g 474kcal 17.6g
24	水	牛乳 ベビーせんべい	肉丼 磯香あえ おぐらの味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	ドーナツ ミルク	豚肉 青のり 牛乳 煮干し 味噌	ちくわ 厚揚げ スキムミルク だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい	油 ドーナツ	玉ねぎ さやいんげん もやし 人参 かぼちゃ	しょうが キャベツ 小松菜 おぐら	626kcal 26.5g 480kcal 19.5g
25	木	牛乳 ビスケット	焼きそば 中華スープ バナナ	白身魚のバ ター醤油焼き ミルク	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	豚肉 青のり スキムミルク 白身魚	丸天 鶏肉 牛乳	麵 油 ごま油 米 ビスケット	砂糖 マーガリン ごま 焼きそばソース	玉ねぎ もやし チンゲン菜 レモン汁	人参 キャベツ バナナ	636kcal 26.3g 475kcal 22.0g
26	金	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) ポテトミートグラタン 野菜炒め 卵スープ	胡瓜とツナ のマヨネーズ和 え 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 牛乳	合挽肉 チーズ わかめ 寒天	卵 牛乳 シーチキン	食パン じゃが芋 砂糖 かたくり粉 ビスケット	いちごジャム パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ もやし みかん缶	玉ねぎ パセリ ピーマン 小葱 きゅうり	615kcal 27.3g 477kcal 20.0g
27	土	牛乳	卵サンド チーズ バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	卵 チーズ 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
29	月	牛乳 ベビーせんべい	ホットドッグ ベジタブルスープ バナナ	ゆで卵 牛乳	ミレービス ケット ミルク	ウインナー 牛乳 卵	鶏肉 スキムミルク	パン マヨネーズ ビスケット ソフトせんべい	食パン じゃが芋 ケチャップ	キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ パセリ	634kcal 22.6g 473kcal 18.9g
30	火	牛乳 ビスケット	冷麺 ジャーマンポテト	小松菜の スープ ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム ウインナー 鮭フレーク 鶏肉	卵 スキムミルク 牛乳	麵 ごま油 米 油	砂糖 じゃが芋 ビスケット	もやし 玉ねぎ 小松菜	きゅうり パセリ 人参	596kcal 27.3g 487kcal 20.8g