

令和 2年 10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		
1	木	牛乳 クラッカー	チキンカレー ささ身ときゅうりの ごまドレサラダ	卵スープ 牛乳	せんべい ミルク	鶏肉 ささ身 卵 だし昆布	スキムミルク 牛乳 わかめ 煮干し	米 さつま芋 せんべい カレールウ	じゃが芋 油 クラッカー ごまドレッシング	玉ねぎ グリーンピース もやし 人参 きゅうり 小葱	627kcal 29.2g 501kcal 23.6g	
2	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	ブロッコリーの じゃこ炒め 牛乳	柿 牛乳	のりの佃煮 鰯のすり身 卵 豚肉 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	牛肉 鰯のすり身 厚揚げ しらす干し 煮干し	米 砂糖 ごま油 ビスケット	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 柿 糸こんにゃく	617kcal 25.4g 494kcal 20.8g	
3	土	牛乳 牛乳 チーズ バナナ	コロッケパン 牛乳 チーズ バナナ		黒糖かりん とう 牛乳	合挽肉 卵	牛乳 チーズ	パン パン粉 かりんとう	じゃが芋 小麦粉	人参 レタス	玉ねぎ バナナ	653kcal 24.1g 520kcal 20.7g
5	月	牛乳 ベビーせんべい	肉井 切干大根の炒め煮 すまし汁	大豆の甘煮 牛乳	動物ビスケット ミルク	豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布 スキムミルク	薄揚げ わかめ 大豆 煮干し	米 砂糖 麩	油 ビスケット ソフトせんべい	玉ねぎ 切干大根 人参 小葱	しょうが 干し椎茸 さやいんげん	658kcal 19.3g 503kcal 17.1g
6	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	じゃが芋の煮物 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	鯖 わかめ 厚揚げ 卵 味噌 煮干し だし昆布	白身魚 ちくわ 牛乳 鶏肉 だし昆布	米 砂糖 油 マーガリン じゃが芋	かたくり粉 小麦粉 マーレードシヤム ビスケット	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり 玉ねぎ えのき	665kcal 26.0g 529kcal 20.2g
7	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物	白身魚のバター 醤油焼 くり チーズ	ミニクワッサン 牛乳	鶏挽肉 高野豆腐 豆腐 牛乳 あおさ 煮干し だし昆布	鶏肉 かまぼこ チーズ 白身魚 だし昆布	米 里芋 くり マーガリン	砂糖 パン ビスコ	しめじ 人参 れんこん 大根 小葱 こんにゃく	干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん レモン汁	607kcal 24.6g 508kcal 23.9g
8	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) かぼちゃサラダ 大豆と野菜のスープ	粉ふき芋 牛乳	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	鮭 チーズ 大豆 牛乳	白身魚 ウインナー 昆布佃煮	食パン 小麦粉 さつま芋 米 クラッカー	りんごジャム マーガリン じゃが芋 マヨネーズ	レモン汁 枝豆 大根 グリーンピース	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	662kcal 27.7g 498kcal 20.2g
9	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	スパゲティソース コールスロー バナナ	チキン スープ ミルク	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク きな粉	ハム 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 麩 ビスケット	人参 ピーマン キャベツ バナナ	玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	581kcal 25.2g 484kcal 20.6g
10	土	保:運動会										
12	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	チーズオムレツ 牛乳	りんご ミルク	鶏肉 ハム 牛乳	スキムミルク チーズ 卵	食パン じゃが芋 砂糖 シチュールウ	いちごジャム 油 ソフトせんべい	しめじ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	グリーンピース きゅうり りんご レモン汁	642kcal 29.1g 470kcal 23.8g
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	里芋の土佐煮 チーズ	(手作り) バナナパウンド ケーキ 牛乳	白身魚 豆腐 チーズ かつお節 だし昆布	卵 薄揚げ 牛乳 味噌 煮干し	米 パン粉 マーガリン 里芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 ビスケット	レモン汁 ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ バナナ	642kcal 24.1g 524kcal 20.3g
14	水	牛乳 ビスコ	親子丼 ほうれん草のごまあえ 味噌汁	高野豆腐の含め煮 牛乳	(手作り) ビスケット 牛乳	鶏肉 薄揚げ 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布	卵 わかめ 牛乳 味噌 煮干し	米 油 コーンスターチ マーガリン ビスコ	砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	人参 ほうれん草 小葱	玉ねぎ しめじ もやし	691kcal 26.3g 538kcal 21.0g
15	木	牛乳 クラッカー	わかめうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー バナナ	豚肉と大根の照り煮 ミルク	(手作り) 胡麻塩おにぎり 牛乳	わかめ 鶏肉 ししゃも スキムミルク 豚肉	かまぼこ 卵 白身魚 牛乳 だし昆布	うどん 油 米 クラッカー	小麦粉 砂糖 黒ごま マヨネーズ	小葱 大根	バナナ ブロッコリー	651kcal 32.4g 499kcal 24.6g
16	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	チキンライス ポテトサラダ かき玉汁	かぼちゃのソテー 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ スキムミルク 煮干し	米 砂糖 マヨネーズ ビスケット	油 じゃが芋 ドーナツ ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ 小葱 マッシュルーム	619kcal 22.4g 506kcal 16.9g
17	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ミレービスケット 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	599kcal 20.7g 473kcal 17.6g

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 ベビーせんべい	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁	じゃが芋の きんぴら 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳 卵 だし昆布	ハム わかめ ヨーグルト 味噌 煮干し	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	小麦粉 はるさめ マーガリン ソフトせんべい	きゅうり 人参 小葱	もやし 玉ねぎ	645kcal 22.8g 511kcal 17.5g	
20	火	牛乳 ビスケット	【芋ほり遠足】 ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ	さつま芋 の甘煮 ミルク	ミニメロン パン(2・3歳 のみ魚肉ソー セージも) 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 牛乳	丸天 厚揚げ スキムミルク 魚肉ソーセージ	麺 砂糖 パン ビスケット	油 かたくり粉 さつま芋 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 干し椎茸	668kcal 30.8g 529kcal 20.7g	
21	水	牛乳 ビスコ	ハンバーガー 豆乳スープ フルーツポンチ	ゆで卵	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン 鮭フレーク	卵 豆乳 牛乳	パン パン粉 じゃが芋 米 ケチャップ	食パン マヨネーズ 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 みかん缶 パイナップル缶	キャベツ パセリ 桃缶	665kcal 24.2g 525kcal 21.5g	
22	木	牛乳 クラッカー	ごはん 煮魚 おひたし けんちん汁	湯豆腐 牛乳	(手作り) 黒ごまきな こクッキー 牛乳	白身魚 木綿豆腐 卵 だし昆布 煮干し	薄揚げ 牛乳 きな粉 味噌 豆腐	米 マーガリン 黒ごま クラッカー	砂糖 里芋 小麦粉	しょうが 人参 キャベツ かぼちゃ 小葱	ほうれん草 もやし ごぼう 大根	576kcal 24.9g 461kcal 20.9g	
23	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィンナー 春雨スープ グレープセリ		バームクー ヘン ミルク	わかめ 卵 ウィンナー スキムミルク	えび ハム 鶏肉 牛乳	米 パン粉 ごま はるさめ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	れんこん さやいんげん 干し椎茸	人参 ブロッコリー 小葱	699kcal 28.5g 565kcal 23.5g	
24	土	牛乳	煮込みうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト バナナ		アスパラ ビスケット 牛乳	鶏肉 牛乳	ヨーグルト だし昆布	うどん ビスケット	砂糖	人参 白菜 バナナ	干し椎茸 かぼちゃ	548kcal 18.5g 445kcal 16.1g	
26	月	牛乳 ベビーせんべい	エッグロール ポトフ 黄桃	鶏肉のマー レレード煮 牛乳	ベジタブル おととつと ミルク	卵 チーズ 牛乳 鶏肉	ハム ウィンナー スキムミルク	パン じゃが芋 ソフトせんべい おととつと	食パン マヨネーズ マーレレードシヤム	キャベツ 人参 しめじ パセリ	グリーンピース 玉ねぎ 大根 桃缶	657kcal 26.3g 496kcal 22.2g	
27	火	牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 魚の照り焼き 野菜の磯香あえ 豆腐とえのきのすまし汁	煮豆 牛乳	クラッカー 牛乳	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳 煮干し	白身魚 青のり わかめ だし昆布	米 金時豆 ビスケット	砂糖 クラッカー	人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 小葱	ごぼう しょうが もやし えのき茸	573kcal 27.5g 470kcal 20.6g	
28	水	牛乳 ビスコ	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	大根のそ ぼろあん チーズ	(手作り) じゃこトース ト 牛乳	魚のすり身 ベーコン 薄揚げ しらす干し 鶏挽肉	卵 豆腐 チーズ 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 マヨネーズ ビスコ	じゃが芋 パン粉 食パン 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ 小葱 大根	630kcal 26.2g 532kcal 21.8g	
29	木	牛乳 クラッカー	丸天うどん 芋の天ぷら ブロッコリー	れんこん の炒め煮 ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	丸天 わかめ スキムミルク だし昆布	鶏肉 卵 牛乳	うどん さつま芋 油 米 クラッカー	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ごま油	小葱 人参 れんこん	ブロッコリー ゆかり	641kcal 24.7g 495kcal 17.0g	
30	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲッティサラダ 味噌汁	粉ふき芋 牛乳	(手作り) かぼちゃプ リン	豚肉 厚揚げ 生クリーム 卵 だし昆布	ハム 牛乳 ゼラチン 味噌 煮干し	米 油 マヨネーズ マーガリン ビスケット	砂糖 ごま パスタ 小麦粉 じゃが芋	しょうが キャベツ 大根 かぼちゃ	きゅうり とうもろこし 小葱 パセリ	669kcal 24.7g 518kcal 18.1g	
31	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		せんべい 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン	せんべい	バナナ		584kcal 20.0g 472kcal 17.8g	