

令和 2年 11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<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児         |
|----|----|--------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
|    |    | 10時<br>(未満児のみ)     | 12時                                                       | 未満児のみ<br>以上児のみ    | 15時<br>おやつ                     | おもに体をつくる<br>もとなる食品                  |                                        | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                |                                          | おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                   |                                         |                                      |
| 2  | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい      | ごはん<br>五目卵焼き<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁                            | ささ身のマヨネーズ和え<br>牛乳 | (手作り)<br>フルーツ<br>ヨーグルト         | 卵<br>ひじき<br>大豆<br>牛乳<br>ささ身<br>だし昆布 | 鶏挽肉<br>薄揚げ<br>豆腐<br>味噌<br>煮干し<br>ヨーグルト | 米<br>砂糖<br>ソフトせんべい                 | 油<br>マヨネーズ<br>ケチャップ                      | 玉ねぎ<br>人参<br>グリンピース<br>小葱<br>きゅうり<br>桃缶 | ピーマン<br>れんこん<br>えのき茸<br>みかん缶<br>パイナップル缶 | 555kcal<br>21.5g<br>456kcal<br>20.2g |
| 3  | 火  | 文化の日               |                                                           |                   |                                |                                     |                                        |                                    |                                          |                                         |                                         |                                      |
| 4  | 水  | 牛乳<br>ビスコ          | 【クッキー作り】<br>ランチパン(2色ジャム)<br>(0・1才食パン)<br>ビーフシチュー<br>バナナ   | キャベツとツナのサラダ<br>牛乳 | おにぎりせんべい<br>(0・1才:せんべい)<br>ミルク | 牛肉<br>牛乳                            | スキムミルク<br>シーチキン                        | パン<br>マーガリン<br>油<br>ビスコ<br>ドレッシング  | いちごジャム<br>じゃが芋<br>せんべい<br>ビーフシチューウ       | マッシュルーム<br>人参<br>玉ねぎ<br>バナナ             | グリンピース<br>キャベツ                          | 670kcal<br>26.5g<br>515kcal<br>19.9g |
| 5  | 木  | 牛乳<br>クラッカー        | 【クッキー作り】<br>フィッシュサンド<br>(0・1才サンドイッチ)<br>牛乳<br>みかん(未:みかん缶) |                   | アセロラゼリー<br>マルボーロ               | 卵<br>牛乳                             | 白身魚                                    | パン<br>マヨネーズ<br>パン粉<br>ゼリー<br>クラッカー | いちごジャム<br>小麦粉<br>油<br>マルボーロ              | レモン汁<br>みかん                             | キャベツ<br>みかん缶                            | 558kcal<br>23.0g<br>496kcal<br>16.6g |
| 6  | 金  | 牛乳<br>野菜スティックバスケット | ～おまつり弁当～<br>お楽しみに！<br>(15時おやつはおまつり菓子と牛乳です)                |                   |                                |                                     |                                        |                                    |                                          |                                         |                                         |                                      |
| 7  | 土  | 牛乳                 | チーズブレッド<br>魚肉ソーセージ<br>牛乳<br>バナナ                           |                   | かりんとう<br>牛乳                    | チーズ<br>牛乳                           | 魚肉ソーセージ                                | パン<br>かりんとう                        |                                          | バナナ                                     |                                         | 547kcal<br>19.6g<br>456kcal<br>17.8g |
| 9  | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい      | パン(りんごジャム)<br>ミネストローネ<br>フレンチサラダ                          | 高野豆腐のふわふわ煮<br>牛乳  | (手作り)<br>スイートポテト<br>牛乳         | 豚肉<br>チーズ<br>高野豆腐                   | ハム<br>牛乳<br>卵                          | 食パン<br>パスタ<br>油<br>さつま芋<br>ごま      | りんごジャム<br>じゃが芋<br>砂糖<br>マーガリン<br>ソフトせんべい | 玉ねぎ<br>人参<br>グリンピース<br>きゅうり<br>レモン汁     | 大根<br>ホールトマト<br>キャベツ<br>とうもろこし          | 555kcal<br>20.2g<br>409kcal<br>16.9g |
| 10 | 火  | 牛乳<br>ビスケット        | 【たけ組遠足】<br>ごはん<br>白身魚のパター醤油焼き<br>ごまあえ<br>味噌汁              | レバーの甘煮<br>牛乳      | (手作り)<br>抹茶のカップケーキ<br>牛乳       | 白身魚<br>豆腐<br>牛乳<br>レバー<br>煮干し       | ちくわ<br>わかめ<br>卵<br>だし昆布<br>味噌          | 米<br>ごま<br>小麦粉                     | マーガリン<br>砂糖<br>ビスケット                     | レモン汁<br>キャベツ<br>もやし<br>小葱<br>抹茶         | ほうれん草<br>人参<br>玉ねぎ<br>しょうが              | 631kcal<br>25.2g<br>529kcal<br>24.5g |
| 11 | 水  | 牛乳<br>ビスコ          | 【きく組遠足】<br>芋ご飯<br>すき焼き風煮<br>味噌汁<br>バナナ                    | 炒り卵<br>牛乳         | ミニメロンパン<br>ミルク                 | 牛肉<br>木綿豆腐<br>牛乳<br>卵<br>煮干し        | 豚肉<br>薄揚げ<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>味噌      | 米<br>じゃが芋<br>マーガリン<br>ビスコ          | さつま芋<br>砂糖<br>パン                         | チンゲン菜<br>えのき茸<br>白菜<br>バナナ              | 玉ねぎ<br>人参<br>小葱<br>糸こんにゃく               | 639kcal<br>24.7g<br>499kcal<br>20.2g |
| 12 | 木  | 牛乳<br>クラッカー        | カレーうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ブロッコリー<br>みかん(未:みかん缶)               | れんこんの炒め煮<br>牛乳    | (手作り)<br>梅しそおにぎり<br>牛乳         | 豚肉<br>卵<br>牛乳                       | ちくわ<br>青のり                             | うどん<br>砂糖<br>油<br>米<br>クラッカー       | かたくり粉<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>ごま油<br>カレー粉     | 人参<br>チンゲン菜<br>みかん<br>梅しそ               | 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>みかん缶<br>れんこん           | 554kcal<br>19.5g<br>490kcal<br>17.1g |
| 13 | 金  | 牛乳<br>野菜スティックバスケット | 【郷土料理】<br>ごはん(味付けのり)<br>白身魚のきのこあんかけ<br>だんご汁               | ウインナーソテー<br>チーズ   | クラッカー<br>牛乳                    | 味付けのり<br>鶏肉<br>チーズ<br>ウインナー<br>煮干し  | のり<br>白身魚<br>厚揚げ<br>牛乳<br>だし昆布         | 米<br>油<br>小麦粉<br>クラッカー             | かたくり粉<br>砂糖<br>さつま芋<br>ビスケット             | 干し椎茸<br>しめじ<br>きやいんげん<br>大根             | えのき茸<br>人参<br>ごぼう<br>小葱                 | 591kcal<br>24.9g<br>530kcal<br>21.2g |
| 14 | 土  | 牛乳                 | 味噌煮込みうどん<br>厚揚げの煮物<br>みかん(未:みかん缶)                         |                   | ビスケット<br>牛乳                    | 豚肉<br>牛乳<br>だし昆布                    | 厚揚げ<br>味噌                              | うどん<br>ビスケット                       | 砂糖                                       | ごぼう<br>人参<br>みかん                        | 大根<br>根深ねぎ<br>みかん缶                      | 575kcal<br>16.5g<br>452kcal<br>13.8g |

| 日  | 曜<br>日 | 献 立 名                  |                                                               |                         |                             | 献立材料名                                      |                                     |                                   |                                         |                                  |                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児         |
|----|--------|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
|    |        | 10時<br>(未満児のみ)         | 12時                                                           | 未満児のみ<br>以上児のみ          | 15時<br>おやつ                  | おもに体をつくる<br>もとになる食品                        |                                     | おもにエネルギーの<br>もとになる食品              |                                         | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品           |                                 |                                      |
| 16 | 月      | 牛乳<br>ベビーせんべい          | チキンライス<br>春雨サラダ<br>卵スープ                                       | 大豆の甘煮<br>牛乳             | (手作り)<br>アップル<br>ケーキ<br>牛乳  | 鶏肉<br>卵<br>豆腐<br>だし昆布<br>牛乳                | ハム<br>わかめ<br>煮干し<br>大豆              | 米<br>砂糖<br>小麦粉<br>ケチャップ           | 油<br>春雨<br>ソフトせんべい                      | 人参<br>グリンピース<br>きゅうり<br>りんご      | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>もやし<br>小葱     | 649kcal<br>23.2g<br>517kcal<br>20.1g |
| 17 | 火      | 牛乳<br>ビスケット            | パン(いちごジャム)<br>鮭のムニエル<br>(未:白身魚のムニエル)<br>マカロニのケチャップ和え<br>白菜スープ | 粉ふき芋                    | ヨーグルト<br>ビスコ                | 鮭<br>ハム<br>ヨーグルト                           | 白身魚<br>鶏肉<br>牛乳                     | 食パン<br>小麦粉<br>パスタ<br>ビスコ<br>ビスケット | いちごジャム<br>マーガリン<br>砂糖<br>じゃが芋<br>ケチャップ  | レモン汁<br>玉ねぎ<br>とうもろこし<br>パセリ     | グリンピース<br>人参<br>白菜              | 583kcal<br>25.9g<br>465kcal<br>19.3g |
| 18 | 水      | 牛乳<br>ビスコ              | 親子丼<br>切干大根の炒め煮<br>鰯のつみれ汁                                     | 湯豆腐<br>牛乳               | (手作り)<br>ふかし芋<br>牛乳         | 鶏肉<br>薄揚げ<br>厚揚げ<br>豆腐<br>煮干し              | 卵<br>鰯のすり身<br>牛乳<br>だし昆布<br>味噌      | 米<br>油<br>かたくり粉                   | 砂糖<br>さつま芋<br>ビスコ                       | 玉ねぎ<br>切干大根<br>人参<br>しょうが<br>ごぼう | 根深ねぎ<br>干し椎茸<br>さやいんげん<br>小葱    | 661kcal<br>27.3g<br>516kcal<br>21.6g |
| 19 | 木      | 牛乳<br>クラッカー            | 肉うどん<br>かぼちゃと厚揚げの煮物<br>みかん(未:みかん缶)                            | ブロッコリーの<br>じゃこ炒め<br>ミルク | (手作り)<br>鮭おにぎり<br>牛乳        | 牛肉<br>卵<br>かまぼこ<br>厚揚げ<br>スキムミルク<br>牛乳     | 豚肉<br>だし昆布<br>鶏挽肉<br>鮭フレーク<br>しらす干し | うどん<br>油<br>ごま油                   | 砂糖<br>米<br>クラッカー                        | 玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>みかん<br>ブロッコリー     | 小葱<br>さやいんげん<br>みかん缶            | 674kcal<br>34.1g<br>526kcal<br>25.2g |
| 20 | 金      | 牛乳<br>野菜スティック<br>ビスケット | ごはん<br>さつま芋のコロッケ<br>きのこ野菜のソテー<br>味噌汁                          | 煮豆<br>チーズ               | ベジタブル<br>おっとっと<br>ミルク       | 豚挽肉<br>ベーコン<br>あおさ<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>味噌 | 卵<br>豆腐<br>チーズ<br>牛乳<br>煮干し         | 米<br>小麦粉<br>油<br>砂糖<br>ケチャップ      | さつま芋<br>パン粉<br>白花豆<br>ビスケット<br>おっとっと    | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>ピーマン       | しめじ<br>人参<br>小葱                 | 582kcal<br>22.1g<br>516kcal<br>17.4g |
| 21 | 土      | 牛乳                     | ハムテーブル<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ                                    |                         | せんべい<br>牛乳                  | ベーコン<br>チーズ                                | 牛乳                                  | パン                                | せんべい                                    | バナナ                              |                                 | 553kcal<br>19.0g<br>430kcal<br>16.1g |
| 23 | 月      | 勤労感謝の日                 |                                                               |                         |                             |                                            |                                     |                                   |                                         |                                  |                                 |                                      |
| 24 | 火      | 牛乳<br>ビスケット            | ハヤシライス<br>和風サラダ                                               | オニオン<br>スープ<br>牛乳       | (手作り)<br>きな粉トースト<br>牛乳      | 牛肉<br>わかめ<br>牛乳<br>ウインナー                   | スキムミルク<br>ささ身<br>きな粉                | 米<br>砂糖<br>マーガリン<br>ハヤシルウ         | 油<br>食パン<br>ビスケット                       | 玉ねぎ<br>しめじ<br>人参<br>とうもろこし       | グリンピース<br>キャベツ<br>きゅうり<br>パセリ   | 667kcal<br>24.4g<br>530kcal<br>18.9g |
| 25 | 水      | 牛乳<br>ビスコ              | ホットドッグ<br>さつま芋チップス<br>(未:さつま芋スティック)<br>ほうれん草のクリームスープ          | ゆで卵                     | りんご<br>牛乳                   | ウインナー<br>卵<br>スキムミルク                       | 鶏肉<br>牛乳                            | パン<br>ケチャップ<br>さつま芋<br>油<br>ビスコ   | マヨネーズ<br>砂糖<br>じゃが芋<br>シチュールウ           | キャベツ<br>玉ねぎ<br>りんご               | ほうれん草<br>人参                     | 670kcal<br>24.2g<br>508kcal<br>20.2g |
| 26 | 木      | 牛乳<br>クラッカー            | ごはん<br>煮魚<br>おかかあえ<br>味噌汁<br>みかん(未:みかん缶)                      | 大根と豚肉の煮物<br>牛乳          | (手作り)<br>キャロット<br>ケーキ<br>牛乳 | 白身魚<br>厚揚げ<br>卵<br>味噌<br>煮干し               | かつお節<br>牛乳<br>豚肉<br>だし昆布            | 米<br>小麦粉<br>クラッカー                 | 砂糖<br>油                                 | しょうが<br>小松菜<br>もやし<br>小葱<br>みかん缶 | キャベツ<br>人参<br>かぼちゃ<br>みかん<br>大根 | 677kcal<br>26.5g<br>533kcal<br>21.4g |
| 27 | 金      | 牛乳<br>野菜スティック<br>ビスケット | 【誕生会】<br>わかめおにぎり<br>とんかつ ポテトサラダ<br>ウインナー ブロッコリー<br>味噌汁 りんごゼリー |                         | バームクー<br>ヘン<br>ミルク          | わかめ<br>卵<br>ウインナー<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>味噌  | 豚肉<br>ハム<br>豆腐<br>牛乳<br>煮干し         | 米<br>パン粉<br>じゃが芋<br>ゼリー<br>ビスケット  | 小麦粉<br>油<br>マヨネーズ<br>バームクーヘン<br>とんかつソース | キャベツ<br>グリンピース<br>玉ねぎ            | 人参<br>ブロッコリー<br>小葱              | 710kcal<br>28.3g<br>566kcal<br>22.7g |
| 28 | 土      | 牛乳                     | 焼肉丼<br>わかめスープ<br>バナナ                                          |                         | ビスケット<br>牛乳                 | 牛肉<br>わかめ<br>牛乳<br>煮干し                     | 豚肉<br>豆腐<br>だし昆布                    | 米<br>ビスケット                        | 油<br>焼肉のたれ                              | キャベツ<br>もやし<br>ピーマン<br>バナナ       | 人参<br>玉ねぎ<br>小葱                 | 614kcal<br>19.0g<br>474kcal<br>15.6g |
| 30 | 月      | 牛乳<br>ベビーせんべい          | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>おひたし<br>味噌汁                                  | かぼちゃの甘煮<br>チーズ          | (手作り)<br>芋まんじゅう<br>牛乳       | 薄揚げ<br>わかめ<br>牛乳<br>だし昆布<br>煮干し            | 白身魚<br>厚揚げ<br>チーズ<br>味噌             | 米<br>砂糖<br>油<br>さつま芋              | かたくり粉<br>小麦粉<br>ソフトせんべい                 | しょうが<br>人参<br>もやし<br>小葱          | ほうれん草<br>白菜<br>玉ねぎ<br>かぼちゃ      | 594kcal<br>23.7g<br>453kcal<br>17.7g |

※11/4(水)・5(木)は、年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。