

令和 2年 12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	火	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 筑前煮 はんぺんと麩の吸い物	煮豆 牛乳	(手作り) チーズクッ キー 牛乳	ひじき 卵	ちくわ 鶏肉	米 里芋	砂糖 麩	人参 れんこん	グリーンピース 干し椎茸	587kcal 21.7g 480kcal 16.2g
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	さつまいも のオレンジ煮 牛乳	せんべい 牛乳	ささ身 ベーコン	卵 厚揚げ	米 パン粉	小麦粉 油	もやし 人参	キャベツ ピーマン	623kcal 27.8g 534kcal 20.7g
3	木	牛乳 クラッカー	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	ささ身のマヨ ネーズ和え チーズ	(手作り) スキムプリ ン マルボーロ	のりの佃煮 豚肉 牛肉	のり 豆腐	米 砂糖	じゃが芋 油	人参 いんげん	玉ねぎ 小葱	614kcal 29.0g 512kcal 22.3g
4	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ちゃんぽん 芋天 ブロッコリー	大根のそ ぼろ煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	豚肉 かまぼこ	丸天 卵	麺 さつま芋	油 小麦粉	もやし 玉ねぎ	キャベツ 人参	640kcal 24.1g 556kcal 21.7g
5	土	牛乳	ピザパン 牛乳 バナナ チーズ		ミレービス ケット 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン	シールビスケット	玉ねぎ バナナ	ピーマン	586kcal 18.6g 473kcal 16.8g
7	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のごまあえ 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	豚まん 牛乳	白身魚 わかめ	豆腐 牛乳	米 豚まん	砂糖 ごま	しょうが ほうれん草	もやし キャベツ	616kcal 29.5g 493kcal 24.0g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の煮物 チーズ	(手作り) スイートポ テト 牛乳	合挽肉 木綿豆腐	卵 チーズ	米 パン粉	小麦粉 油	人参 キャベツ	玉ねぎ ピーマン	673kcal 24.5g 548kcal 20.7g
9	水	牛乳 ビスコ	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	薄揚げ 卵	鶏肉 ちくわ	うどん さつま芋	砂糖 油	小葱 人参	玉ねぎ みかん	617kcal 24.7g 558kcal 23.0g
10	木	牛乳 クラッカー	芋ごはん 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁	卵豆腐 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鯖 木綿豆腐	白身魚 牛乳	米 砂糖	さつま芋 かたくり粉	しょうが 大根	いんげん 人参	547kcal 21.2g 444kcal 17.8g
11	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【もちつき】 ホットドック (0・1歳:サンドイッチ) 大豆のスープ バナナ	動物チー ズ 牛乳	動物ビス ケット 牛乳	卵 豚肉	ウインナー 大豆	食パン マヨネーズ	いちごジャム じゃが芋	キャベツ 人参	玉ねぎ ホルトmat	683kcal 24.2g 552kcal 21.5g
12	土	牛乳	肉丼 わかめスープ みかん(未:みかん缶)		クラッカー 牛乳	豚肉 わかめ	牛肉 豆腐	米 クラッカー	砂糖 油	玉ねぎ えのき茸	しょうが 小葱	526kcal 18.5g 418kcal 15.2g

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月11日(金)餅つき、21日(月)クリスマスケーキ作り、22日(火)・25日(金)厨房掃除・ランチルーム清掃の為、給食は簡易食(パン食)とさせていただきます。つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますのでご家庭で野菜など食品を補っていただきますようお願いいたします。

何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

三光幼稚園・三光保育園 園長

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				
14	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー きのこクリームスープ	粉ふき芋 ビスコ	みかんゼリー ビスコ	鮭 ハム スキムミルク	白身魚 鶏肉 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 みかんゼリー じゃが芋	いちごジャム マーガリン ビスコ ソフトせんべい シチュールウ	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし しめじ エリンギ パセリ		600kcal 27.9g 479kcal 21.7g		
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ	煮卵 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	木綿豆腐 卵	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 ごま 小麦粉 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが ほうれん草 人参 りんご	677kcal 24.7g 542kcal 20.8g		
16	水	牛乳 ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	里芋の土 佐煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	ちくわ 青のり 鮭フレーク かつお節 味噌	うどん 油 米 ビスコ	小麦粉 砂糖 里芋	ごぼう 人参 みかん ブロッコリー	大根 根深ねぎ みかん缶	629kcal 21.4g 498kcal 15.8g		
17	木	牛乳 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ	わかめ スープ 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム わかめ	米 油 砂糖 マーガリン カレーウ	じゃが芋 さつま芋 麩 クラッカー	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ レモン汁 とうもろこし	617kcal 22.4g 462kcal 16.8g		
18	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】【幼:給食終了】 チキンライス エビフライ スパゲティサラダ ウィナー ブロッコリー 中華スープ クリスマスゼリー		バームクーヘン ミルク	鶏肉 えび ウィンナー 牛乳	卵 ハム スキムミルク	米 砂糖 パン粉 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	油 小麦粉 パスタ ゼリー ビスケット	人参 マッシュルーム ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	692kcal 29.5g 553kcal 23.8g		
19	土	保:生活発表会												
21	月	牛乳 ベビーせんべい	【ケーキ作り】 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	クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	食パン マーガリン じゃが芋 ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 ソフトせんべい クラッカー	マッシュルーム 人参 玉ねぎ バナナ	グリーンピース	677kcal 25.1g 471kcal 19.5g		
22	火	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 食パン(りんごジャム) ミネストローネ バナナ	ウィンナーソーテー 牛乳	ベジタブル おととつと 牛乳	鶏肉 ウィンナー	牛乳 だし昆布	食パン パスタ 油	りんごジャム じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ 人参 ホートマト	大根 グリーンピース バナナ	571kcal 20.6g 449kcal 15.9g		
23	水	牛乳 ビスコ	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 味噌汁	卵焼き 牛乳	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	白身魚 薄揚げ 鶏挽肉 わかめ ヨーグルト 煮干し	おから だし昆布 牛乳 卵 味噌	米 小麦粉 ブルーベリージャム ビスコ	砂糖 じゃが芋 マーガリン	いんげん 干し椎茸 玉ねぎ 糸こんにゃく	しょうが 人参 小葱	642kcal 25.3g 535kcal 22.1g		
24	木	牛乳 クラッカー	【幼:終業式】 ごはん れんこん入りハンバーグ ポテトサラダ ポトフ	大豆の甘煮 チーズ	(手作り) スノーボール 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 ハム チーズ 大豆	卵 ウィンナー 牛乳 だし昆布	米 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 粉糖	パン粉 じゃが芋 マーガリン クラッカー ケチャップ	玉ねぎ キャベツ グリーンピース パセリ	れんこん 人参 大根	662kcal 22.2g 557kcal 20.1g		
25	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【厨房掃除】 フランクロー クリームシチュー みかん(未:みかん缶)	ブロッコリー 牛乳	ドーナツ ミルク	ウィンナー スキムミルク	鶏肉 牛乳	パン ドーナツ シチュールウ	油 ビスケット	人参 玉ねぎ みかん ブロッコリー	かぼちゃ グリーンピース みかん缶	676kcal 28.9g 531kcal 21.5g		
26	土	牛乳	白身魚フライサント 牛乳 バナナ チーズ		アスパラビスケット 牛乳	白身魚 牛乳	卵 チーズ	食パン パン粉 マヨネーズ	小麦粉 油 ビスケット	レモン汁 バナナ	キャベツ	678kcal 27.5g 284kcal 11.2g		
28	月	牛乳 ベビーせんべい	ビーフカレー かき玉スープ りんごゼリー	ハムとキャベツのサラダ 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	牛肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ ハム だし昆布	米 油 ゼリー 砂糖 ソフトせんべい	じゃが芋 さつま芋 ホットケーキ粉 マーガリン カレーウ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	人参 小葱	678kcal 24.7g 521kcal 18.9g		