

令和 2年 5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		
1	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	(手作り) 枝豆チー ズ蒸しパン 牛乳	卵 豆腐 味噌 だし昆布 鶏肉	鶏挽肉 ハム チーズ わかめ 煮干し 牛乳	米 ケチャップ じゃが芋 ビスケット	油 春雨 砂糖 小麦粉	玉ねぎ ピーマン 小葱	人参 きゅうり 枝豆	630kcal 25.7g 543kcal 22.4g
2	土	牛乳	コロッケパン 牛乳 チーズ ゼリー		アスパラビ スケット 牛乳	合挽肉 チーズ	卵 牛乳	パン パン粉 ビスケット	じゃが芋 小麦粉 ゼリー	人参	玉ねぎ	592kcal 23.6g 497kcal 20.8g
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル マカロニのケチャップ和え バナナ	鶏肉と野菜 のスープ 牛乳	(手作り) かぼちゃの カップケーキ 牛乳	白身魚 牛乳 鶏肉	ハム 卵	食パン 小麦粉 パスタ クラッカー 油	いちごジャム マーガリン 砂糖 ケチャップ	レモン汁 玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ 春キャベツ	人参 バナナ しめじ パセリ	688kcal 26.9g 501kcal 21.6g
8	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え	粉ふき芋 牛乳	ヨーグルト ビスコ	木綿豆腐 ちくわ 卵 牛乳	合挽肉 青のり ヨーグルト	米 かたくり粉 小麦粉 ごま油 じゃが芋	砂糖 油 ごま 甜麵醬 ビスコ ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが 人参 パセリ	614kcal 25.3g 493kcal 19.4g
9	土	牛乳	煮込みうどん かぼちゃの煮物 黄桃		せんべい 牛乳	鶏肉 だし昆布	牛乳	うどん せんべい	砂糖	人参 キャベツ 桃缶	干し椎茸 かぼちゃ	526kcal 19.2g 415kcal 15.8g
11	月	牛乳 ソフトせん べい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	じゃが芋の カレー炒め チーズ	(手作り) フルーツポ ンチ	ささ身 厚揚げ 煮干し 牛乳	卵 味噌 だし昆布 チーズ	米 パン粉 砂糖 カレー粉 ソフトせんべい	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	春キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	人参 ピーマン 小葱 桃缶	517kcal 21.1g 421kcal 17.1g
12	火	牛乳 ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 はんぺんと豆腐の吸い物	さつまいも のオレンジ煮 牛乳	ミニクローツ サン ミルク	鶏肉 薄揚げ わかめ 煮干し 牛乳	卵 豆腐 はんぺん だし昆布 スキムミルク	米 油 パン	砂糖 さつま芋 ビスケット	玉ねぎ 切干大根 さやいんげん オレンジジュース	根深ねぎ 人参 小葱	616kcal 27.1g 527kcal 19.9g
13	水	牛乳 ビスコ	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) コーンポタージュ	白身魚の 磯辺焼き	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム 鮭フレーク 白身魚	スキムミルク 牛乳 青のり	食パン さつま芋 油 小麦粉 ビスコ	いちごジャム マヨネーズ 砂糖 マーガリン 米	キャベツ とうもろこし	クリームコーン パセリ	670kcal 23.2g 534kcal 23.3g
14	木	牛乳 クラッカー	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	里芋と豚肉 の煮物 牛乳	マルボーロ 動物チー ズ	鯖 ちくわ 味噌 だし昆布 牛乳	白身魚 豆腐 煮干し 豚肉 チーズ	米 砂糖 油 マルボーロ	かたくり粉 ごま 里芋 クラッカー	グリーンピース きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	しょうが もやし えのき茸 小葱	601kcal 25.7g 499kcal 21.7g
15	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ちゃんぽん 南瓜と厚揚げの煮物 パイナップル	ささみのマヨ ネーズ和え ミルク	(手作り) さつま芋とご まのしっとり ケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 卵 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク 牛乳	麺 白湯 砂糖 マーガリン ごま	油 ホットケーキ粉 さつま芋 ビスケット マヨネーズ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん きゅうり	キャベツ 人参 かぼちゃ パイナップル缶	684kcal 29.6g 541kcal 23.4g
16	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ビスケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン マヨネーズ	ビスケット	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	582kcal 20.5g 474kcal 17.7g

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		
18	月	牛乳 ベビーせんべい	食パン(マーガリン) 大豆のスープ ハムサラダ	ゆで卵 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵	大豆 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい	マーガリン マヨネーズ 小麦粉 油	玉ねぎ ホー乱トマト 春キャベツ とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり りんご	679kcal 23.8g 468kcal 18.5g
19	火	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉葱の味噌汁 黄桃	煮豆 牛乳	(手作り) きな粉トースト 牛乳	薄揚げ 味噌 だし昆布 牛乳	白身魚 煮干し きな粉	米 じゃが芋 マーガリン ビスケット	砂糖 食パン 白花豆	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ さやいんげん 大根 小葱	595kcal 23.5g 506kcal 18.1g
20	水	牛乳 ビスコ	ごはん(のりの佃煮) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁	アスパラソテー 牛乳	(手作り) ミルククッキー 牛乳	のりの佃煮 豆腐 味噌 卵 だし昆布 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 煮干し スキムミルク ベーコン	米 砂糖 マーガリン 油	じゃが芋 小麦粉 ビスコ	玉ねぎ さやいんげん アスパラガス	人参 小葱	682kcal 25.3g 508kcal 19.1g
21	木	牛乳 クラッカー	三色ごはん おひたし すまし汁	大豆の甘煮 チーズ	おにぎりせんべい (未:せんべい) ミルク	鶏挽肉 薄揚げ わかめ 煮干し スキムミルク	卵 チーズ 豆腐 かまぼこ だし昆布 大豆 牛乳	米 油 クラッカー	砂糖 せんべい	人参 春キャベツ もやし	さやいんげん 小松菜 小葱	551kcal 25.4g 486kcal 22.4g
22	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ	チキン スープ ミルク	(手作り) 胡麻塩おにぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	シーチキン 牛乳 鶏肉	パスタ ケチャップ 砂糖 ごま	油 マヨネーズ 米 ビスケット	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	676kcal 27.1g 542kcal 21.3g
23	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ パイナップル		クラッカー 牛乳	牛肉 豆腐 煮干し 牛乳	豚肉 わかめ だし昆布	米 クラッカー	砂糖 油	キャベツ もやし ピーマン 小葱	人参 玉ねぎ パイナップル缶	525kcal 16.7g 425kcal 14.2g
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	なすの煮びたし チーズ	ベジタブル おっとつと ミルク	白身魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し スキムミルク	卵 味噌 だし昆布 チーズ 牛乳	米 パン粉 ケチャップ じゃが芋 ソフトせんべい	小麦粉 油 砂糖 おっとつと	レモン汁 春キャベツ ピーマン なす	もやし 人参 小葱	592kcal 24.6g 469kcal 18.9g
26	火	牛乳 ビスケット	チキンカレー 和風サラダ	かきたま汁 スキムプリン	(手作り) バナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 わかめ ゼラチン 煮干し 牛乳	スキムミルク ささ身 卵 だし昆布 豆腐	米 カレーウ 油 マーガリン ビスケット	じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 春キャベツ とうもろこし 小葱	かぼちゃ グリーンピース きゅうり バナナ	614kcal 25.6g 556kcal 24.1g
27	水	牛乳 ビスコ	焼きそば ミートボール 中華スープ	冷奴 牛乳	(手作り) 梅しそおにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 合挽肉 豆腐 鶏肉	丸天 青のり 卵 牛乳 だし昆布	麺 かたくり粉 米 ビスコ 焼きそばソース	油 ケチャップ 砂糖 ごま油	玉ねぎ もやし グリーンピース 梅しそ	人参 キャベツ チンゲン菜	674kcal 29.5g 495kcal 22.4g
28	木	牛乳 クラッカー	チキンライス フレンチサラダ オニオンスープ	スクランブルエッグ バナナ ミルク	(手作り) 豆乳寒天	鶏肉 チーズ スキムミルク 寒天 牛乳	ハム ベーコン 豆乳 卵	米 ケチャップ 砂糖	油 マーガリン クラッカー	人参 グリーンピース きゅうり バナナ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン汁 みかん缶	602kcal 19.2g 452kcal 15.1g
29	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり エビフライ ブロッコリー ポテトサラダ ウィナー 味噌汁 アセロラゼリー		バームクーヘン ミルク	わかめ 卵 ハム ウィンナー 味噌 スキムミルク	えび 厚揚げ 煮干し だし昆布 牛乳	米 パン粉 ケチャップ じゃが芋 バームクーヘン	小麦粉 油 ゼリー マヨネーズ ビスケット	人参 ブロッコリー 小葱	きゅうり かぼちゃ	667kcal 28.4g 545kcal 23.3g
30	土	牛乳	サンドイッチ 牛乳 バナナ		せんべい 牛乳	卵 牛乳	ハム	食パン マヨネーズ	せんべい	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	611kcal 23.4g 481kcal 19.5g