

令和 2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<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                   |                                      |                                      |
| 1  | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい              | パン(りんごジャム)<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>バナナ | きのこスープ<br>牛乳               | (手作り)<br>オレンジ<br>ケーキ<br>牛乳         | 鮭<br>白身魚<br>ハム<br>牛乳<br>卵<br>鶏肉            | 食パン<br>小麦粉<br>パスタ<br>マーメイドジャム<br>ケチャップ  | りんごジャム<br>マーガリン<br>砂糖<br>ソフトせんべい<br>油    | レモン汁<br>人参<br>パセリ<br>しめじ                 | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>バナナ<br>えのき茸            | 676kcal<br>29.1g<br>451kcal<br>21.5g |                                      |
| 2  | 火  | 牛乳<br>ビスコ                  | ごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>春雨サラダ<br>味噌汁                              | 厚揚げの<br>煮物<br>牛乳           | 動物ビス<br>ケット<br>牛乳                  | シーチキン<br>ハム<br>牛乳<br>味噌<br>だし昆布<br>煮干し     | 卵<br>豆腐<br>厚揚げ<br>だし昆布                  | 米<br>はるさめ<br>ビスケット<br>ケチャップ              | 油<br>砂糖<br>ビスコ<br>小葱                     | 人参<br>玉ねぎ<br>えのき茸                       | 637kcal<br>23.2g<br>535kcal<br>20.2g |                                      |
| 3  | 水  | 牛乳<br>ビスケット                | 冷麺<br>芋の天ぷら<br>キャベツの胡麻和え                                    | ミニトマト<br>ミルク               | (手作り)<br>鮭おにぎり<br>牛乳               | ハム<br>スクィミルク<br>牛乳                         | 卵<br>鮭フレーク<br>牛乳                        | 麺<br>ごま油<br>小麦粉<br>ビスケット<br>ごま           | 砂糖<br>さつま芋<br>米<br>油                     | もやし<br>キャベツ<br>ミニトマト                    | 582kcal<br>23.7g<br>449kcal<br>15.8g |                                      |
| 4  | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | 肉井<br>おかかあえ<br>豆腐と青さの清まし汁                                   | かぼちゃ<br>のソテー<br>牛乳         | (手作り)<br>カルピスゼ<br>リー<br>豆乳クッ<br>キー | 豚肉<br>豆腐<br>牛乳<br>だし昆布<br>カルピス             | かつお節<br>あおさ<br>ゼラチン<br>煮干し              | 米<br>油<br>砂糖<br>マーガリン<br>豆乳クッキー<br>クラッカー | 玉葱<br>人参<br>キャベツ<br>もやし<br>小葱<br>かぼちゃ    | しょうが<br>小松菜<br>きゅうり<br>えのき茸<br>みかん缶     | 595kcal<br>21.6g<br>497kcal<br>16.5g |                                      |
| 5  | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックピ<br>スケット | ごはん<br>春巻き<br>胡瓜とじゃこの甘酢あえ<br>味噌汁                            | 里芋の土<br>佐煮<br>チーズ          | クラッカー<br>ミルク                       | 豚挽肉<br>豆腐<br>チーズ<br>味噌<br>かつお節<br>煮干し      | しらす干し<br>薄揚げ<br>スクィミルク<br>牛乳<br>だし昆布    | 米<br>油<br>ごま油<br>クラッカー<br>ビスケット          | はるさめ<br>小麦粉<br>砂糖<br>里芋<br>春巻きの皮<br>小葱   | 人参<br>干し椎茸<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>みかん缶   | 590kcal<br>23.1g<br>518kcal<br>19.7g |                                      |
| 6  | 土  | 牛乳                         | チーズブレッド<br>魚肉ソーセージ<br>野菜ジュース<br>バナナ                         |                            | ビスケット<br>牛乳                        | チーズ<br>魚肉ソーセージ<br>牛乳                       | パン<br>ビスケット                             | バナナ<br>野菜ジュース                            |  |   | 549kcal<br>18.3g<br>426kcal<br>15.1g |                                      |
| 8  | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい              | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの五目煮<br>味噌汁                          | 高野豆腐の<br>ふわふわ煮<br>牛乳       | (手作り)<br>フルーツ<br>ヨーグルト             | 豚肉<br>大豆<br>鶏挽肉<br>煮干し<br>味噌<br>牛乳<br>高野豆腐 | ひじき<br>薄揚げ<br>卵<br>厚揚げ<br>だし昆布<br>ヨーグルト | 米<br>油<br>ソフトせんべい<br>片栗粉                 | しょうが<br>グリーンピース<br>小葱<br>みかん缶<br>パイナップル缶 | 人参<br>なす<br>玉ねぎ<br>桃缶                   | 616kcal<br>28.2g<br>506kcal<br>24.2g |                                      |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | きつねうどん<br>かき揚げ<br>きゅうりの中華和え<br>バナナ                          | 魚の照り<br>焼き<br>ミルク          | (手作り)<br>枝豆ちりめ<br>んおにぎり<br>牛乳      | かまぼこ<br>鶏肉<br>卵<br>しらす干し<br>だし昆布<br>白身魚    | 薄揚げ<br>ウインナー<br>スクィミルク<br>牛乳<br>白身魚     | うどん<br>小麦粉<br>ごま油<br>ビスケット               | 砂糖<br>油<br>ごま油<br>ビスケット                  | 小葱<br>人参<br>きゅうり<br>バナナ                 | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>枝豆<br>生姜           | 642kcal<br>25.2g<br>518kcal<br>22.9g |
| 10 | 水  | 牛乳<br>クラッカー                | 親子丼<br>おひたし<br>はんぺんと豆腐の吸い物                                  | みかん缶<br>チーズ                | りんごゼ<br>リー<br>ビスコ                  | 鶏肉<br>薄揚げ<br>わかめ<br>チーズ<br>牛乳<br>だし昆布      | 卵<br>豆腐<br>はんぺん<br>牛乳<br>煮干し            | 米<br>油<br>ビスコ                            | 砂糖<br>ゼリー<br>クラッカー                       | 玉ねぎ<br>しめじ<br>きゅうり<br>もやし<br>みかん缶       | 根深ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>小葱             | 553kcal<br>21.7g<br>461kcal<br>16.9g |
| 11 | 木  | 牛乳<br>ビスコ                  | カレーライス<br>コールスロー  | トマトと卵<br>のスープ<br>牛乳<br>ゆで卵 | (手作り)<br>マドレーヌ<br>牛乳               | 牛肉<br>スクィミルク<br>牛乳                         | 鶏挽肉<br>ハム<br>卵                          | 米<br>油<br>ホットケーキ粉<br>ビスコ                 | じゃが芋<br>砂糖<br>マーガリン<br>カレーウ              | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>パセリ | 人参<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>トマト            | 672kcal<br>26.2g<br>500kcal<br>18.7g |
| 12 | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックピ<br>スケット | パン(大豆クリーム)<br>ポテトミートグラタン<br>ピーマンのソテー<br>鶏肉と野菜のスープ           | キャベツとツナ<br>のサラダ            | メロン<br>ミルク                         | ペーコン<br>スクィミルク<br>牛乳<br>シーチキン              | 合挽肉<br>チーズ<br>鶏肉                        | 食パン<br>じゃが芋<br>砂糖<br>ビスケット               | 大豆クリーム<br>パン粉<br>油<br>ケチャップ              | 玉ねぎ<br>パセリ<br>パプリカ<br>人参<br>キャベツ        | マッシュルーム<br>ピーマン<br>もやし<br>メロン        | 599kcal<br>27.4g<br>497kcal<br>22.5g |
| 13 | 土  | 牛乳                         | 中華丼<br>すまし汁<br>バナナ  |                            | クラッカー<br>牛乳                        | 豚肉<br>わかめ<br>牛乳                            | 豆腐<br>煮干し                               | 米<br>オイスターソース                            | クラッカー<br>油                               | 人参<br>玉ねぎ<br>小葱                         | 白菜<br>干し椎茸<br>バナナ                    | 545kcal<br>18.6g<br>415kcal<br>15.2g |

| 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<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              |                             |                                      |
| 15 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい              | ごはん<br>煮魚<br>ごまあえ<br>味噌汁                                    | じゃが芋の<br>そばろ煮<br>牛乳       | (手作り)<br>さつまいも蒸<br>しパン<br>牛乳  | 白身魚<br>厚揚げ<br>鶏挽肉<br>だし昆布              | 薄揚げ<br>牛乳<br>味噌<br>煮干し                | 米<br>小麦粉<br>油<br>ソフトせんべい                   | 砂糖<br>ごま<br>さつまいも<br>じゃが芋                   | しょうが<br>もやし<br>きゅうり<br>小葱          | キャベツ<br>人参<br>かぼちゃ          | 605kcal<br>25.2g<br>495kcal<br>21.3g |
| 16 | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | ハンバーガー<br>野菜のグラッセ<br>ポテトフライ                                 | 豆乳スー<br>プ<br>牛乳           | (手作り)<br>桃ゼリー<br>牛乳           | 合挽肉<br>木綿豆腐<br>牛乳<br>ウインナー             | 卵<br>寒天<br>豆乳                         | パン<br>パン粉<br>マーガリン<br>じゃが芋<br>ビスケット        | 食パン<br>マヨネーズ<br>砂糖<br>油<br>ケチャップ            | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>さやいんげん<br>桃缶      | キャベツ<br>人参<br>パセリ<br>しめじ    | 593kcal<br>22.6g<br>467kcal<br>18.4g |
| 17 | 水  | 牛乳<br>ビスコ                  | ごはん<br>フィッシュコロッケ<br>野菜とベーコンのソテー<br>味噌汁                      | レバーの<br>甘煮<br>チーズ         | せんべい<br>ミルク                   | 魚すりみ<br>ベーコン<br>わかめ<br>スキムミルク<br>牛乳 味噌 | 卵 チーズ<br>豆腐<br>レバー<br>煮干し<br>だし昆布     | 米<br>小麦粉<br>油<br>砂糖<br>ケチャップ               | じゃが芋<br>パン粉<br>せんべい<br>ビスコ                  | 人参<br>もやし<br>ピーマン<br>しょうが          | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>小葱           | 600kcal<br>27.0g<br>493kcal<br>23.8g |
| 18 | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | 焼きうどん<br>厚揚げのそばろあんかけ<br>バナナ                                 | わかめ<br>スープ<br>ミルク         | (手作り)<br>胡麻塩お<br>にぎり<br>牛乳    | 豚肉 丸天<br>厚揚げ<br>スキムミルク<br>わかめ<br>だし昆布  | かまぼこ<br>青のり<br>鶏挽肉<br>牛乳<br>煮干し       | うどん<br>砂糖<br>米<br>クラッカー                    | 油<br>かたくり粉<br>ごま<br>焼きそばソース                 | もやし<br>玉ねぎ<br>干し椎茸<br>えのき茸         | キャベツ<br>人参<br>バナナ<br>小葱     | 639kcal<br>26.9g<br>476kcal<br>18.8g |
| 19 | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックピ<br>スケット | 【誕生会】<br>ゆかりごはん<br>とんかつ<br>金平ごぼう<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁 グレープゼリー |                           | バームクー<br>ヘン<br>ミルク            | 豚肉<br>ハム<br>スキムミルク<br>味噌<br>煮干し        | 卵<br>厚揚げ<br>牛乳<br>だし昆布                | 米 パン粉<br>ごま 砂糖<br>マヨネーズ<br>じゃが芋<br>とんかつソース | 小麦粉<br>油 ごま油<br>パスタ<br>ゼリー<br>ビスケット         | しそ<br>人参<br>キャベツ<br>小葱             | ごぼう<br>さやいんげん<br>きゅうり       | 674kcal<br>26.6g<br>554kcal<br>21.5g |
| 20 | 土  | 牛乳                         | フランクロー<br>りんごヨーグルト<br>バナナ<br>牛乳                             |                           | ミレービス<br>ケット<br>牛乳            | ウインナー<br>ヨーグルト<br>牛乳                   |                                       | パン<br>ビスケット                                |   | りんご<br>バナナ                         |                             | 617kcal<br>20.4g<br>501kcal<br>18.3g |
| 22 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい              | パン(いちごジャム)<br>野菜どっさりクリアスー<br>ツナサラダ                          | 白身魚のバ<br>ター醤油焼き<br>牛乳     | (手作り)<br>黒ごまド<br>ーナツ<br>牛乳    | 豆腐<br>ウインナー<br>牛乳<br>白身魚               | だし昆布<br>シーチキン<br>卵                    | 食パン<br>じゃが芋<br>マヨネーズ<br>砂糖<br>マーガリン        | いちごジャム<br>ごま油<br>ホットケーキ粉<br>ソフトせんべい<br>ごま 油 | ごぼう<br>大根<br>キャベツ<br>とうもろこし        | 人参<br>パセリ<br>きゅうり<br>レモン汁   | 662kcal<br>23.7g<br>421kcal<br>15.3g |
| 23 | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | 【郷土料理の日】<br>須古寿司<br>切干大根の炒め煮<br>だぶ<br>黄桃                    | 煮豆<br>牛乳                  | ミニメロン<br>パン<br>ミルク            | 卵<br>あなご<br>鶏肉<br>煮干し<br>牛乳            | 桜でんぶ<br>薄揚げ<br>高野豆腐<br>スキムミルク<br>だし昆布 | 米<br>金時豆<br>ビスケット                          | 砂糖<br>パン<br>油                               | さやいんげん<br>干し椎茸<br>ごぼう<br>黄桃缶       | 切干大根<br>人参<br>れんこん<br>小葱    | 637kcal<br>24.5g<br>516kcal<br>17.4g |
| 24 | 水  | 牛乳<br>ビスコ                  | ごはん<br>鯖の竜田揚げ<br>(未:白身魚の竜田揚げ)<br>野菜の磯香あえ<br>味噌汁             | かぼちゃ<br>の煮物<br>牛乳         | (手作り)<br>ちんすこう<br>牛乳          | 鯖<br>青のり<br>牛乳<br>だし昆布                 | 白身魚<br>豆腐<br>味噌<br>煮干し                | 米<br>砂糖<br>油                               | かたくり粉<br>小麦粉<br>ビスコ                         | しょうが<br>小松菜<br>もやし<br>えのき茸<br>かぼちゃ | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>小葱     | 632kcal<br>23.1g<br>473kcal<br>16.6g |
| 25 | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | スパゲティミートソース<br>かぼちゃのサラダ                                     | かきたま<br>スープ<br>スキムブ<br>リン | (手作り)<br>昆布おに<br>ぎり<br>牛乳     | 合挽肉<br>粉チーズ<br>ゼラチン<br>牛乳 卵<br>わかめ     | チーズ<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>煮干し<br>昆布佃煮  | パスタ<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>クラッカー                | 油<br>さつまいも<br>米<br>ケチャップ                    | 人参<br>ピーマン<br>かぼちゃ<br>小葱           | 玉ねぎ<br>パセリ<br>枝豆            | 605kcal<br>24.7g<br>499kcal<br>19.6g |
| 26 | 金  | 牛乳<br>野菜ステ<br>ィックピ<br>スケット | ごはん(のりの佃煮)<br>肉じゃが<br>鯛のつみれ汁                                | 卵の袋煮<br>牛乳                | (手作り)<br>夏みかん<br>ゼリー<br>牛乳    | のりの佃煮<br>豚肉<br>卵 味噌<br>牛乳 寒天<br>薄揚げ    | 牛肉<br>いわしすり身<br>厚揚げ<br>煮干し<br>だし昆布    | 米<br>じゃが芋<br>ビスケット                         | 砂糖<br>油<br>かたくり粉                            | 人参<br>さやいんげん<br>大根<br>甘夏缶          | 玉ねぎ<br>しょうが<br>小葱<br>糸こんにゃく | 649kcal<br>26.0g<br>548kcal<br>18.0g |
| 27 | 土  | 牛乳                         | 味噌煮込みうどん<br>里芋の煮物<br>バナナ                                    |                           | せんべい<br>牛乳                    | 豚肉<br>牛乳<br>だし昆布                       | かつお節<br>味噌                            | うどん<br>砂糖                                  | 里芋<br>せんべい                                  | ごぼう<br>人参<br>バナナ                   | 大根<br>根深ねぎ                  | 641kcal<br>17.6g<br>482kcal<br>14.5g |
| 29 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい              | ごはん<br>白身魚のフライ<br>野菜炒め<br>味噌汁                               | さつまいも<br>の甘煮<br>牛乳        | プリン<br>マルボーロ<br>牛乳            | 白身魚<br>厚揚げ<br>牛乳<br>だし昆布               | 卵<br>わかめ<br>味噌<br>煮干し                 | 米<br>パン粉<br>プリン<br>さつまいも<br>ソフトせんべい        | 小麦粉<br>油<br>マルボーロ<br>砂糖<br>ケチャップ            | レモン汁<br>ピーマン<br>もやし<br>小葱          | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ           | 577kcal<br>24.5g<br>498kcal<br>19.6g |
| 30 | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ                                 | ゆで卵<br>牛乳                 | (手作り)<br>さつまいも<br>スティック<br>牛乳 | 鶏肉<br>ベーコン<br>牛乳                       | シーチキン<br>卵                            | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>ごま<br>ケチャップ            | 油<br>じゃが芋<br>さつまいも<br>ビスケット                 | 人参<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>パセリ       | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>きゅうり      | 668kcal<br>21.3g<br>550kcal<br>18.5g |