令和 2年 9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	火	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ	チンゲン 菜のスープ ミニゼリー 牛乳	ベジタブル おととと ミルク	牛肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 ミニゼリー カレールー	じゃが芋 砂糖 ビスケット おととと	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜	かぼちゃ グリーンピース きゅうり レモン汁	605kcal 25.4g 498kcal 20.7g
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん 白身魚の磯辺フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	里芋と豚 肉の煮物 チーズ	(手作り) さつま芋とごま のしっとりケーキ 牛乳	白身魚 青のり 厚揚げ チーズ 豚肉 煮干し	卵 ベーコン わかめ 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 ホットケーキ粉 砂糖 ごま ビスコ	小麦粉 油 ケチャップ マーガリン さつま芋 里芋	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ	596kcal 25.1g 512kcal 20.9g
3	木	牛乳 クラッカー	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物	わかめ スープ ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ 昆布佃煮	丸天 青のり スキムミルク 牛乳 煮干し	麵 じゃが芋 米 焼きそばソース	油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ もやし さやいんげん	人参 キャベツ 小葱	616kcal 25.9g 471kcal 18.0g
4	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	三色ごはん ちくわの天ぷら きゅうりの中華和え 豆腐とえのきのすまし汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	ミニクローツ サン ミルク	鶏挽肉 ちくわ 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 青のり わかめ スキムミルク 煮干し	米 油 ごま パン	砂糖 小麦粉 ごま油 ビスケット	人参 きゅうり 小葱	さやいんげん えのき茸 かぼちゃ	600kcal 26.2g 494kcal 19.7g
5	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン クラッカー	クラッカー	バナナ		550kcal 18.7g 521kcal 19.2g
7	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 鶏の竜田揚げ ごまあえ 味噌汁	冷奴 牛乳	バナナ 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐 だし昆布	薄揚げ 牛乳 味噌 煮干し	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま ソフトせんべい	しょうが もやし 人参 玉ねぎ	小松菜 キャベツ 小葱 バナナ	624kcal 23.3g 468kcal 18.6g
8	火	牛乳 ビスケット	パン(マーガリン) ミネストローネ かぼちゃのサラダ	白身魚の チーズムニエル 牛乳	クラッカー ミルク	鶏肉 牛乳 白身魚	チーズ スキムミルク 粉チーズ	食パン マカロニ マヨネーズ 小麦粉	マーガリン さつま芋 クラッカー ビスケット	玉ねぎ 人参 ホールのトマト 枝豆	なす グリーンピース かぼちゃ	667kcal 24.5g 492kcal 21.5g
9	水	牛乳 ビスコ	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さのすまし汁 黄桃	マカロニのケ チャップ和え チーズ	ヨーグルト マルポーロ	卵 豆腐 鮭フレーク チーズ ウインナー だし昆布	のり 鶏肉 あおさ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 砂糖 マルポーロ ビスコ ケチャップ	ごま 里芋 油 マカロニ	紅しょうが 干し椎茸 人参 こんにゃく さやいんげん 小葱	きゅうり 大根 ごぼう えのき茸 桃缶 パセリ	594kcal 22.9g 525kcal 19.1g
10	木	牛乳 クラッカー	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ	キャベツサ ラダ ミルク	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	牛肉 かまぼこ 卵 わかめ だし昆布	豚肉 ハム ウインナー スキムミルク 牛乳	うどん 油 じゃが芋 マヨネーズ	砂糖 小麦粉 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	小葱 グリーンピース バナナ	694kcal 30.5g 548kcal 21.1g
11	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁	炒り卵 牛乳	(手作り) スイートポ テト 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 味噌 だし昆布	ひじき 薄揚げ 卵 厚揚げ スキムミルク 煮干し	米 油 マーガリン ビスケット	砂糖 さつま芋 黒ごま	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	647kcal 27.5g 553kcal 23.3g
12	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ビスケット 甜麵醬	砂糖 油 ごま油	根深ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜	しょうが 人参 バナナ	620kcal 22.2g 467kcal 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		
14	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 味噌汁	じゃが芋の そばろ煮 牛乳	(手作り) ぶどうゼリー 牛乳	シーチキン かつお節 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	卵 豆腐 寒天 味噌 煮干し	米 砂糖 じゃが芋	油 ソフトせんべい ケチャップ	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ぶどう缶	635kcal 24.9g 498kcal 20.4g
15	火	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 芋ご飯 あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 豚汁	煮豆 牛乳	(手作り) ミルククッキー 牛乳	あじ 豚肉 牛乳 卵 だし昆布	白身魚 厚揚げ スキムミルク 味噌 煮干し	米 かたくり粉 砂糖 小麦粉 ビスケット	さつまいも 油 里芋 マーガリン 金時豆	玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく	ピーマン ごぼう 小葱	639kcal 27.3g 524kcal 19.7g
16	水	牛乳 ビスコ	チーズバーガー ベジタブルグラッセ	豆乳スー プ 牛乳	梨 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 チーズ ベーコン	卵 牛乳 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン ビスコ	パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん パセリ	キャベツ 人参 梨	627kcal 26.1g 502kcal 20.0g
17	木	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん 厚揚げのそばろあんかけ	れんこん の炒め煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 鮭フレーク	丸天 厚揚げ スキムミルク 牛乳	麺 砂糖 米 白湯	油 かたくり粉 クラッカー	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん	キャベツ 人参 干し椎茸	617kcal 30.3g 488kcal 21.3g
18	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 ゆかりごはん コロッケ 金平ごぼう 煮卵 ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		バームクー ヘン ミルク	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 だし昆布	豆腐 スキムミルク 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 ケチャップ マヨネーズ ごま油 バームクーヘン	じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 オレンジゼリー ビスケット	ゆかり 人参 さやいんげん 小葱	玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	632kcal 24.8g 517kcal 20.5g
19	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		せんべい 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳		パン せんべい		バナナ		569kcal 20.1g 461kcal 17.9g
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水	牛乳 ビスコ	カレーうどん ジャーマンポテト	卵焼き 動物チー ズ	(手作り) きな粉のお はぎ風 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	ベーコン きな粉 卵	うどん 砂糖 油 こしあん カレー粉	かたくり粉 じゃが芋 米 ビスコ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ パセリ	592kcal 23.2g 472kcal 18.5g
24	木	牛乳 クラッカー	【幼:運動会総練習】 ごはん(味付のり) とんかつ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳 (200ml)	(手作り) スキムプリ ン ビスコ	味付けのり 豚肉 牛乳 ゼラチン 味噌 だし昆布	卵 豚肉 わかめ スキムミルク 高野豆腐 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 クラッカー とんかつソース	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	キャベツ もやし 玉ねぎ	ピーマン 人参 小葱	667kcal 28.8g 497kcal 20.7g
25	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【幼:運動会総練習】 チキンライス ツナサラダ オニオンスープ	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳 (200ml)	(手作り) ちんすこう 牛乳	鶏肉 ベーコン 白身魚	シーチキン 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ビスケット	油 マヨネーズ マーガリン ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	760kcal 23.1g 547kcal 17.5g
26	土	牛乳	味噌煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		アスパラピ スケット 牛乳	豚肉 牛乳 だし昆布	厚揚げ 味噌	うどん ビスケット	砂糖	ごぼう 人参 バナナ	大根 根深ねぎ	596kcal 16.8g 451kcal 13.9g
28	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) フルーツポ ンチ	豚肉 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 味噌 煮干し	米 油 じゃが芋 ソフトせんべい	砂糖 ごま はるさめ 里芋	しょうが きゅうり みかん缶 桃缶	もやし 小葱 梨 パイナップル缶	569kcal 22.6g 454kcal 17.2g
29	火	牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼 (未:白身魚の蒲焼) 付)大根の煮付け すまし汁	小松菜の ソテー 牛乳	(手作り) ココアマ フィン 牛乳	鶏肉 白身魚 わかめ 卵 だし昆布	さんま 豆腐 牛乳 ベーコン 煮干し	米 マーガリン ココア ビスケット	砂糖 小麦粉 水あめ	人参 干し椎茸 さやいんげん 小葱	ごぼう 大根 えのき茸 小松菜	671kcal 25.7g 487kcal 20.3g
30	水	牛乳 ビスコ	きつねうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ	きゅうりの 甘酢和え ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	かまぼこ 鶏肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳	薄揚げ 卵 鶏挽肉 かつお節 しらす干し だし昆布	うどん 油 ビスコ	砂糖 米	小葱 さやいんげん きゅうり	かぼちや バナナ キャベツ	619kcal 27.8g 473kcal 20.0g