

令和 3年 10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 ティックピ スケット	親子丼 ほうれん草のごまあえ 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	鶏肉 薄揚げ 厚揚げ 牛乳 味噌 高野豆腐	卵 わかめ 煮干し だし昆布 ヨーグルト	米 油 小麦粉 ブルーベリージャム マーガリン ビスケット	砂糖 ごま じゃが芋 マーガリン	人参 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ しめじ もやし 小葱	681kcal 25.9g 537kcal 21.1g
2	土	牛乳	【幼:運動会】 卵サンド チーズ りんごジュース バナナ	ミレービス ケット 牛乳	卵 牛乳	チーズ	パン マヨネーズ	ビスケット	バナナ	りんごジュース	578kcal 19.7g 448kcal 16.6g
4	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(大豆クリーム) ポトフ ハムサラダ	鶏肉のママー レード煮 牛乳	動物ビス ケット ミルク	ハム スキムミルク 鶏肉	ウインナー 牛乳	食パン じゃが芋 ビスケット ソフトせんべい	大豆クリーム マヨネーズ マーレードジャム	人参 大根 パセリ きゅうり	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	627kcal 22.5g 468kcal 20.3g
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	鯖 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	白身魚 ちくわ 薄揚げ ヨーグルト かつお節 卵	米 砂糖 油 マーガリン	かたくり粉 小麦粉 里芋 ビスケット	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり 玉ねぎ	634kcal 24.4g 497kcal 19.1g
6	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	湯豆腐 ミルク	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク 豆腐	丸天 ちくわ 青のり 牛乳 だし昆布	麺 小麦粉 砂糖 ごま 白湯	油 じゃが芋 米 ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 パセリ	670kcal 26.2g 501kcal 18.9g
7	木	牛乳 クラッカー	肉丼 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの すまし汁	南瓜の甘 煮 チーズ	(手作り) きな粉麩ラ ス 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布	薄揚げ わかめ きな粉 煮干し	米 砂糖 麩	油 マーガリン クラッカー	玉ねぎ 切干大根 人参 小葱 えのき茸	しょうが 干し椎茸 さやいんげん かぼちゃ	576kcal 21.8g 479kcal 17.0g
8	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【9月誕生会】 ハンバーガー フライドポテト ブロッコリー オレンジゼリー	豆乳スー プ 牛乳	せんべい 牛乳	合挽肉 豆腐 牛乳	卵 ベーコン 豆乳	パン パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	食パン マヨネーズ 油 砂糖 せんべい ケチャップ	玉ねぎ パセリ しめじ	キャベツ ブロッコリー 人参	584kcal 25.2g 456kcal 20.1g
9	保:運動会											
11	月	牛乳 ベビーせ んべい	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ	鶏肉ときの このクリーム スープ 牛乳	ミニクローツ サン ミルク	ウインナー ハム スキムミルク	粉チーズ 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 ソフトせんべい クリームシュールリ	油 パン ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし バナナ エリンギ	ピーマン パセリ きゅうり レモン汁 しめじ	604kcal 23.0g 519kcal 21.3g
12	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) かぼちゃサラダ	野菜スー プ ミルク	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	鮭 チーズ 牛乳 のり	白身魚 スキムミルク ウインナー	食パン 小麦粉 さつま芋 ビスケット	りんごジャム マーガリン マヨネーズ 米	レモン汁 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	かぼちゃ 梅しそ 人参 パセリ	661kcal 30.2g 476kcal 19.2g
13	水	牛乳 ビスコ	三色ごはん ジャーマンポテト 豆腐とはんぺんの すまし汁	大豆の甘 煮 牛乳	柿 牛乳	鶏挽肉 ウインナー はんぺん 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 わかめ 大豆 煮干し	米 油 ビスコ	砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小葱	さやいんげん パセリ 柿	576kcal 21.6g 476kcal 18.7g
14	木	牛乳 クラッカー	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	レバーの 甘辛煮 牛乳	(手作り) フルーツゼ リー マルボーロ	魚すり身 ベーコン 牛乳 煮干し 味噌	卵 厚揚げ レバー だし昆布 寒天	米 小麦粉 油 マルボーロ クラッカー	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン 小葱 しょうが	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ パイナップル缶	617kcal 23.7g 511kcal 21.6g
15	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 きのこまぜごはん がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物	白身魚のパ ター醤油焼 き チーズ	バナナ 牛乳	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 白身魚 だし昆布	鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳 煮干し	米 里芋 くり ビスケット	砂糖 マーガリン 麩	しめじ 人参 れんこん 大根 バナナ レモン汁	干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん 小葱 こんにゃく	607kcal 22.5g 509kcal 22.2g
16	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		バナナ		582kcal 19.8g 451kcal 16.6g

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		
18	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンカレー 春雨サラダ	卵スープ 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 わかめ だし昆布	スキムミルク 牛乳 豆腐 煮干し	米 さつま芋 はるさめ ソフトせんべい カレーウ	じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ もやし りんご	647kcal 22.2g 521kcal 20.2g
19	火	牛乳 ビスケット	【芋ほり遠足】 きつねうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) きゅうりのごま和え バナナ	じゃがいも の煮物 ミルク	ミニメロンパン (2・3歳のみ 魚肉ソー セージも有) 牛乳	薄揚げ 卵 スキムミルク だし昆布	鶏肉 ししゃも 白身魚 牛乳	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	砂糖 油 パン じゃが芋	小葱 バナナ	きゅうり	673kcal 31.8g 543kcal 24.2g
20	水	牛乳 ビスコ	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのじゃこ炒め	ゆで卵 フルーツ ポンチ	(手作り) ミルククッキー 牛乳	木綿豆腐 スキムミルク 牛乳	合挽肉 しらす干し 卵	米 かたくり粉 ごま油 小麦粉 甜麵醬	砂糖 油 マーガリン ビスコ	根深ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 桃缶 パイナップル缶	しょうが 人参 みかん缶 りんご	629kcal 23.7g 512kcal 21.0g
21	木	牛乳 クラッカー	ごはん 煮魚 磯香和え けんちん汁	煮豆 牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚 木綿豆腐 煮干し 味噌	薄揚げ 牛乳 だし昆布 青のり	米 油 クラッカー	砂糖 さつま芋 金時豆	しょうが ほうれん草 もやし 大根 小葱	キャベツ 人参 ごぼう かぼちゃ	578kcal 23.6g 485kcal 18.3g
22	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【10月誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィナー 春雨スープ ぶどうゼリー	バームクー ヘン ミルク	わかめ 卵 ウィンナー 牛乳	えび ハム 鶏肉 スキムミルク	米 パン粉 ごま はるさめ バームクーヘン ゼリー	小麦粉 油 マヨネーズ ごま油 ビスケット ケチャップ	れんこん さやいんげん 干し椎茸	人参 ブロッコリー 小葱	692kcal 25.8g 559kcal 21.4g	
23	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 ヨーグルト バナナ	せんべい 牛乳	鶏肉 ヨーグルト だし昆布	厚揚げ 牛乳	うどん せんべい	砂糖	人参 白菜	干し椎茸 バナナ	550kcal 23.1g 432kcal 19.2g	
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁	さつま芋の オレンジ煮 牛乳	スキムブリ ン ビスコ	豚肉 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	ハム 牛乳 ゼラチン だし昆布	米 油 マヨネーズ ソフトせんべい さつま芋	砂糖 ごま パスタ ビスコ	しょうが グリーンピース 大根 オレンジジュース	人参 キャベツ 小葱	650kcal 28.0g 538kcal 20.5g
26	火	牛乳 ビスケット	【クッキーづくり】 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	パン マーガリン じゃが芋 クラッカー ビーフシチュー	食パン いちごジャム 油 ビスケット	しめじ 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	698kcal 25.0g 547kcal 21.0g
27	水	牛乳 ビスコ	【クッキーづくり】 2歳～ホットドック 1歳:サンドイッチ 牛乳 みかん(未:みかん缶)	ドーナツ 牛乳	卵 牛乳	ウィンナー	食パン マヨネーズ ビスコ	パン いちごジャム ドーナツ	キャベツ みかん缶	みかん	581kcal 19.6g 521kcal 18.3g	
28	木	牛乳 クラッカー	～おまつり弁当～ お楽しみに! (15時おやつはおまつり菓子と牛乳です)									
29	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物	れんこん の炒め煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	丸天 わかめ スキムミルク 牛乳 厚揚げ	鶏肉 卵 昆布佃煮 だし昆布 鶏挽肉	うどん 油 米	砂糖 ごま油 ビスケット	小葱 れんこん さやいんげん	かぼちゃ 人参	572kcal 29.1g 474kcal 20.2g
30	土	牛乳	チキンライス 野菜スープ 黄桃 チーズ	アスパラガ スビスケット 牛乳	鶏肉 牛乳	ウィンナー チーズ	米 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 ケチャップ	人参 グリーンピース 桃缶	玉ねぎ パセリ	605kcal 16.2g 473kcal 14.3g	

※10/26(火)・27(水)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。