

令和 3年 11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	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー ハムサラダ	高野豆腐の ふわふわ煮 牛乳	(手作り) ひじきおにぎり 牛乳	鶏肉 ハム	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 クリームシチュールウ	いちごジャム 油 米 ソフトせんべい	人参 グリnpピース きゅうり しめじ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	665kcal 27.8g 468kcal 21.2g
2	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	ポーク チャップ 牛乳	りんご 牛乳	白身魚 厚揚げ 豚肉 煮干し	卵 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 小葱 玉ねぎ	キャベツ もやし かぼちゃ りんご	566kcal 23.9g 482kcal 21.2g
3	水	文化の日										
4	木	牛乳 クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 吸い物	ブロッコリーの おおかあ和え 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	鶏肉 薄揚げ 豆腐 牛乳 煮干し	卵 丸天 わかめ かつお節 だし昆布	米 油 麩	砂糖 小麦粉 クラッカー	玉ねぎ 切干大根 さやいんげん ブロッコリー	根深ねぎ 人参 小葱	669kcal 23.7g 503kcal 19.0g
5	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん 味付けのり(未:のり) 白身魚のきのこあんかけ だんご汁	ウインナー ソテー チーズ	マルボーロ ミルク	味付けのり 鶏肉 チーズ ウインナー 煮干し	白身魚 牛乳 厚揚げ スキムミルク だし昆布	米 油 小麦粉 マルボーロ	かたくり粉 さつま芋 ビスケット	干し椎茸 しめじ さやいんげん 大根	えのき茸 人参 ごぼう 小葱	560kcal 26.6g 480kcal 22.1g
6	土	牛乳	味噌煮込みうどん 里芋の煮物 バナナ ヨーグルト		ミレービス ケット 牛乳	豚肉 牛乳 味噌	ヨーグルト だし昆布	うどん 砂糖	里芋 ビスケット	ごぼう 人参 バナナ	大根 根深ねぎ	622kcal 14.7g 521kcal 15.2g
8	月	牛乳 ベビーせんべい	ハヤシライス 和風サラダ	オニオン スープ 牛乳	(手作り) きな粉トースト 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳 ベーコン	スキムミルク ささ身 きな粉	米 砂糖 マーガリン ハヤシライスルウ	油 食パン ソフトせんべい	玉ねぎ グリnpピース 人参 きゅうり とうもろこし	しめじ キャベツ パセリ	634kcal 23.9g 486kcal 18.2g
9	火	牛乳 ビスケット	【たけ組遠足】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のナムル 味噌汁	卵の袋煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	白身魚 わかめ 薄揚げ 味噌 煮干し だし昆布	豆腐 牛乳 卵 煮干し	米 ごま 蒸しパン粉	マーガリン ごま油 ビスケット	レモン汁 もやし 玉ねぎ 野菜ジュース	ほうれん草 人参 小葱	571kcal 23.3g 500kcal 21.3g
10	水	牛乳 ビスコ	【きく組遠足】 肉うどん じゃが芋と鶏肉の煮物 みかん(未:みかん缶)	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) 胡麻塩おにぎり 牛乳	牛肉 鶏肉 牛乳 だし昆布	豚肉 かまぼこ スキムミルク 大豆	うどん じゃが芋 ごま 油	砂糖 米 ビスコ	玉ねぎ さやいんげん みかん缶	小葱 みかん	662kcal 29.2g 524kcal 22.1g
11	木	牛乳 クラッカー	エッグロール さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) 豆乳スープ	チンゲン菜 のソテー	(手作り) りんごヨー グルトケー キ 牛乳	卵 チーズ 豆乳 スキムミルク ウインナー	ハム ベーコン ヨーグルト 牛乳	パン さつま芋 油 小麦粉 クラッカー	食パン マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご チンゲン菜	グリnpピース しめじ パセリ レモン汁	646kcal 22.3g 510kcal 18.0g
12	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ おおかあえ 味噌汁	大根と豚 肉の煮物 牛乳	おにぎりせんべい(0・1歳:せんべい) ミルク	白身魚 厚揚げ 牛乳 豚肉 煮干し	かつお節 わかめ スキムミルク 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	かたくり粉 せんべい ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	566kcal 27.0g 478kcal 22.1g
13	土	牛乳	コロッケパン 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	合挽肉 卵	牛乳 チーズ	パン パン粉 クラッカー	じゃが芋 小麦粉 油	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	588kcal 22.4g 515kcal 21.4g

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		
15	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ 卵スープ	白身魚の 磯辺焼き 牛乳	(手作り) 抹茶のカッ ブケーキ 牛乳	鶏肉 卵 わかめ 牛乳 青のり	シーチキン 豆腐 煮干し 白身魚	米 砂糖 小麦粉 マーガリン	油 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	人参 グリんピース きゅうり 小葱 抹茶	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	670kcal 23.7g 560kcal 23.7g
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん さつまいものコロッケ きのこ野菜のソテー 味噌汁	煮豆 チーズ	ベジタブル おととつと 牛乳	豚挽肉 ベーコン チーズ 味噌 だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 小麦粉 油 おととつと ケチャップ	さつまい芋 パン粉 金時豆 ビスケット 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 小葱	しめじ 人参 ピーマン えのき茸	605kcal 21.0g 528kcal 16.5g
17	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ	ささみのマヨ ネーズ和え ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 昆布佃煮 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク 牛乳	麵 砂糖 マヨネーズ 白湯	油 米 ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん きゅうり	キャベツ かぼちゃ バナナ	677kcal 28.7g 552kcal 23.7g
18	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え 白菜スープ	粉ふき芋	(手作り) ごまドーナ ツ 牛乳	鮭 ハム 卵	白身魚 ベーコン 牛乳	食パン 小麦粉 パスタ ホットケーキ粉 クラッカー ケチャップ	りんごジャム マーガリン 油 ごま じゃが芋	レモン汁 人参 パセリ グリんピース	玉ねぎ とうもろこし 白菜	624kcal 29.1g 472kcal 21.1g
19	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	いもごはん すき焼き風煮 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	炒り卵 牛乳	ミニメロンパ ン ミルク	牛肉 豆腐 わかめ スキムミルク 煮干し	豚肉 薄揚げ 牛乳 卵 味噌 だし昆布	米 油 パン ビスケット	さつまい芋 砂糖 マーガリン	チンゲン菜 えのき茸 白菜 みかん 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 小葱 みかん缶	676kcal 25.7g 552kcal 21.1g
20	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ 黄桃		アスパラビ スケット 牛乳	合挽肉 鶏肉	豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ビスケット	油 片栗粉 甜麵醬	根深ねぎ 人参 玉ねぎ	しょうが チンゲン菜 黄桃	611kcal 22.6g 483kcal 18.2g
22	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	さつまい芋 の甘煮 チーズ	(手作り) フルーツ ヨーグルト	卵 味噌 ひじき 大豆 牛乳 チーズ だし昆布	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	油 さつまい芋 ケチャップ	玉ねぎ 人参 れんこん みかん缶 パイナップル缶	ピーマン グリんピース 小葱 桃缶	559kcal 23.0g 460kcal 17.4g
23	火	勤労感謝の日										
24	水	牛乳 ビスコ	ごはん 魚の照り焼き おひたし 味噌汁	レバーの 甘煮 スキムプ リン	(手作り) チーズクッ キー 牛乳	白身魚 厚揚げ スキムミルク 卵 牛乳 煮干し	薄揚げ わかめ ゼラチン 粉チーズ レバー だし昆布	米 小麦粉 ビスコ	砂糖 じゃが芋 マーガリン	しょうが 人参 もやし	ほうれん草 白菜 小葱	574kcal 28.8g 451kcal 22.0g
25	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	カレーうどん 芋の天ぷら れんこんの金平 みかん(未:みかん缶)	湯豆腐 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 豆腐	卵 鮭フレーク だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 ごま カレー粉	かたくり粉 さつまい芋 油 ごま油 ビスケット	人参 チンゲン菜 さやいんげん みかん缶	玉ねぎ れんこん みかん	668kcal 22.0g 527kcal 17.9g
26	金	牛乳 クラッカー	【誕生会】 ゆかりおにぎり とんかつ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		バームクー ヘン ミルク	豚肉 ハム 豆腐 スキムミルク 味噌 だし昆布	卵 ウインナー わかめ 牛乳 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー クラッカー	小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン とんかつソース	ゆかり 人参 玉ねぎ グリんピース	キャベツ ブロッコリー 小葱	671kcal 26.7g 531kcal 21.8g
27	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックビ スケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	552kcal 21.4g 472kcal 19.3g
29	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳 鶏肉	スキムミルク チーズ 卵	食パン じゃが芋 砂糖 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	いちごジャム 油 マーガリン ビーフシチュー ソフトせんべい	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レモン汁 しょうが	人参 グリんピース きゅうり かぼちゃ とうもろこし	626kcal 26.5g 510kcal 23.8g
30	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	かぼちゃ の煮物 チーズ	(手作り) 芋まんじゅ う 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	ちくわ チーズ 味噌 だし昆布	米 さつまい芋 ビスケット	砂糖 ごま 小麦粉	しょうが 人参 キャベツ 小葱 みかん缶	ほうれん草 もやし 大根 みかん かぼちゃ	610kcal 25.3g 518kcal 19.7g