

令和 3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	土	牛乳	コロッケパン 牛乳 チーズ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	牛挽肉 卵 チーズ	豚挽肉 牛乳	パン パン粉 ビスケット	じゃが芋 小麦粉 油	人参 キャベツ 玉ねぎ	レタス バナナ	593kcal 21.9g 478kcal 19.1g
3	月	憲法記念日										
4	火	みどりの日										
5	水	こどもの日										
6	木	牛乳 クラッカー	ごはん 五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁	スナッパえ んどう チーズ	(手作り) 豆乳寒天 ビスコ	卵 ハム チーズ 寒天 味噌 だし昆布	鶏挽肉 豆腐 豆乳 牛乳 煮干し	米 パスタ じゃが芋 ビスコ ケチャップ	油 マヨネーズ 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 小葱 えんどう豆	ピーマン きゅうり みかん缶	601kcal 20.6g 486kcal 16.2g
7	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	煮卵 牛乳	せんべい ミルク	木綿豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	合挽肉 ちくわ 青のり	米 かたくり粉 小麦粉 ごま油 ビスケット	砂糖 油 ごま せんべい 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	633kcal 27.6g 526kcal 23.1g
8	土	牛乳	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 だし昆布	薄揚げ 牛乳	うどん 油	砂糖 ビスケット	人参 キャベツ バナナ	干し椎茸 かぼちゃ	507kcal 17.7g 388kcal 14.5g
10	月	牛乳 ベビーせ 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 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	ささ身 豆腐 牛乳 煮干し	卵 わかめ 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 ソフトせんべい カレー粉	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	キャベツ もやし 玉ねぎ りんご	ピーマン 人参 小葱	622kcal 25.6g 486kcal 19.6g
11	火	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ	ささみのマ ヨネーズ和え 牛乳	(手作り) チーズクッ キー 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 卵 ささ身	丸天 厚揚げ 牛乳 粉チーズ	麵 砂糖 マーガリン ビスケット	油 小麦粉 マヨネーズ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ いんげん きゅうり	キャベツ 人参 かぼちゃ バナナ	656kcal 28.8g 515kcal 23.9g
12	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	白身魚のバ ター醬油焼き	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	ハム かつお節 白身魚	スキムミルク 牛乳	食パン マヨネーズ 砂糖 マーガリン 米	いちごジャム さつま芋 油 小麦粉 ビスコ	キャベツ パセリ	クリームコーン とうもろこし	665kcal 21.1g 533kcal 21.0g
13	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	さつま芋 の甘煮 牛乳	マルボーロ どうぶつ チーズ	鯖 ちくわ 牛乳 味噌 だし昆布	白身魚 厚揚げ チーズ 煮干し	米 砂糖 油 マルボーロ	かたくり粉 ごま さつま芋 クラッカー	グリーンピース もやし キャベツ 小葱	しょうが きゅうり 人参 なす	608kcal 26.1g 493kcal 19.6g
14	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	三色ご飯 ジャーマンポテト はんぺんと麩の吸い物	高野豆腐 の含め煮 チーズ	ミニメロンパ ン ミルク	鶏挽肉 ウインナー はんぺん スキムミルク 煮干し	卵 牛乳 わかめ チーズ 高野豆腐 だし昆布	米 油 麩 ビスケット	砂糖 じゃが芋 パン	人参 玉ねぎ 小葱	いんげん パセリ	595kcal 23.9g 502kcal 20.5g
15	土	牛乳	サンドイッチ 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ビスケット 牛乳	卵 魚肉ソーセージ	ハム 牛乳	食パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	643kcal 24.2g 503kcal 20.1g

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		
17	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ	照り焼きチキン 牛乳	(手作り) さつま芋の バタースティック 牛乳	豚肉 シーチキン 鶏肉	大豆 牛乳 だし昆布	食パン じゃが芋 さつま芋 油 黒ごま	りんごジャム マヨネーズ 砂糖 マーガリン ソフトせんべい	玉ねぎ なす グリーンピース きゅうり	人参 トマト キャベツ とうもろこし	665kcal 24.8g 532kcal 22.7g
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	りんごヨーグルト ビスコ	白身魚 ベーコン チーズ 牛乳 煮干し	卵 厚揚げ ヨーグルト 味噌 だし昆布	米 パン粉 ビスコ ビスケット	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱 パセリ	もやし 人参 かぼちゃ りんご	565kcal 23.5g 502kcal 19.3g
19	水	牛乳 ビスコ	親子丼 おひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	大豆の甘煮 牛乳	(手作り) ミルククッキー 牛乳	鶏肉 薄揚げ わかめ 牛乳 大豆	卵 豆腐 かまぼこ スキムミルク だし昆布 煮干し	米 油 小麦粉	砂糖 マーガリン ビスコ	玉ねぎ キャベツ もやし 小葱	根深ねぎ 小松菜 人参	628kcal 25.4g 502kcal 21.1g
20	木	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース コールスロー バナナ	鶏肉とごぼうのスープ 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 煮干し	ハム 牛乳 鶏肉 だし昆布	パスタ 砂糖 ごま ケチャップ	油 米 クラッカー	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし バナナ	玉ねぎ パセリ きゅうり ごぼう 小葱	593kcal 24.7g 463kcal 20.6g
21	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉ねぎの味噌汁 黄桃	冷奴 牛乳	(手作り) ホットドック 牛乳	薄揚げ 牛乳 豆腐 煮干し	白身魚 ウインナー 味噌 だし昆布	米 じゃが芋 マヨネーズ ケチャップ	砂糖 パン ビスケット	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ いんげん 大根 小葱 キャベツ	659kcal 25.5g 529kcal 20.7g
22	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ バナナ		かりんとう 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳 だし昆布	豚肉 豆腐 煮干し	米 かりんとう	油 焼肉のたれ	キャベツ もやし ピーマン バナナ	人参 玉ねぎ 小葱	575kcal 19.0g 436kcal 15.5g
24	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス 和風サラダ	トマトと卵のスープ 牛乳	クラッカー ミルク	牛肉 スキムミルク ささ身 卵	鶏挽肉 わかめ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ソフトせんべい	じゃが芋 油 クラッカー カレー粉	玉ねぎ グリーンピース きゅうり トマト	人参 キャベツ とうもろこし パセリ	614kcal 25.1g 459kcal 19.8g
25	火	牛乳 ビスケット	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) 昆布おにぎり 牛乳	白身魚 牛乳 鶏肉	ハム 昆布佃煮	食パン 小麦粉 パスタ 米 ケチャップ	いちごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット 油	レモン汁 玉ねぎ とうもろこし バナナ しめじ	人参 グリーンピース キャベツ パセリ	680kcal 27.3g 470kcal 21.2g
26	水	牛乳 ビスコ	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 パイナップル	煮豆 牛乳	(手作り) パウンドケーキ 牛乳	のりの佃煮 豆腐 牛乳 卵 味噌 煮干し	のり 鶏挽肉 薄揚げ ヨーグルト だし昆布	米 砂糖 小麦粉 ビスコ	じゃが芋 マーガリン 金時豆 油	玉ねぎ いんげん パイナップル缶	人参 小葱	686kcal 24.6g 544kcal 18.1g
27	木	牛乳 クラッカー	焼きそば 中華スープ スキムプリン	里芋の土佐煮	(手作り) バナナケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏肉 ゼラチン 牛乳	丸天 青のり スキムミルク 卵 かつお節	麺 砂糖 小麦粉 クラッカー 焼きそばソース	油 ごま油 マーガリン 里芋	玉ねぎ もやし チンゲン菜	人参 キャベツ バナナ	574kcal 27.4g 498kcal 23.4g
28	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり エビフライ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 アセロゼリー		バームクーヘン ミルク	えび 卵 ハム 厚揚げ 牛乳 味噌	ウインナー わかめ スキムミルク 煮干し だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	ゆかり きゅうり 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	673kcal 26.2g 551kcal 22.0g
29	土	牛乳	肉うどん 厚揚げの煮物 バナナ		せんべい 牛乳	牛肉 厚揚げ だし昆布	豚肉 牛乳	うどん せんべい	砂糖 油	玉ねぎ バナナ	小葱	582kcal 25.0g 441kcal 19.6g
31	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ	白身魚のカレーソー 牛乳	(手作り) 抹茶のカップケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 煮干し 白身魚	ハム 卵 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	油 小麦粉 マーガリン カレー粉	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ レモン汁 抹茶	656kcal 21.7g 526kcal 21.0g