

令和 3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  | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | 冷麺<br>芋天<br>キャベツのごまあえ<br>バナナ             | ミニトマト<br>ミル           | (手作り)<br>鮭おにぎり<br>牛乳          | ハム<br>スキムミルク<br>牛乳                     | 卵<br>鮭フレーク                           | 麵<br>ごま油<br>小麦粉<br>ごま<br>ビスケット     | 砂糖<br>さつま芋<br>米<br>油                   | もやし<br>キャベツ<br>バナナ                     | きゅうり<br>人参<br>ミニトマト                 | 642kcal<br>24.2g<br>477kcal<br>16.0g |
| 2  | 水  | 牛乳<br>ビスコ                  | ごはん<br>魚の照り焼き<br>おかかあえ<br>味噌汁            | じゃが芋の<br>そぼろ煮<br>牛乳   | (手作り)<br>オレンジ<br>ケーキ<br>牛乳    | 白身魚<br>厚揚げ<br>卵<br>味噌<br>だし昆布          | かつお節<br>牛乳<br>鶏挽肉<br>煮干し             | 米<br>マーガリン<br>じゃが芋<br>ビスコ          | 砂糖<br>小麦粉<br>マーマレードシヤム                 | しょうが<br>小松菜<br>きゅうり<br>かぼちゃ            | キャベツ<br>人参<br>もやし<br>小葱             | 591kcal<br>27.0g<br>504kcal<br>22.3g |
| 3  | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | 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       | せんべい<br>牛乳                    | 合挽肉<br>豆腐<br>牛乳                        | 卵<br>ベーコン<br>豆乳                      | パン<br>パン粉<br>マーガリン<br>じゃが芋<br>せんべい | 食パン<br>マヨネーズ<br>砂糖 油<br>ケチャップ<br>クラッカー | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>いんげん<br>しめじ           | キャベツ<br>人参<br>パセリ                   | 639kcal<br>23.9g<br>504kcal<br>19.2g |
| 4  | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックビ<br>スケット | ごはん<br>春巻き<br>きゅうりとじゃこの<br>中華風サラダ<br>味噌汁 | さつま芋<br>の甘煮<br>チーズ    | 動物ビス<br>ケット<br>ミルク            | 豚挽肉<br>豆腐<br>チーズ<br>牛乳<br>煮干し          | しらす干し<br>わかめ<br>スキムミルク<br>味噌<br>だし昆布 | 米<br>油<br>ごま油<br>ビスケット<br>春巻きの皮    | はるさめ<br>小麦粉<br>砂糖<br>さつま芋              | 人参<br>干し椎茸<br>グリーンピース<br>玉ねぎ           | たけのこ<br>にら<br>きゅうり<br>小葱            | 569kcal<br>21.9g<br>514kcal<br>17.0g |
| 5  | 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      |                       | ミレービス<br>ケット<br>牛乳            | チーズ<br>牛乳                              | 魚肉ソーセージ                              | パン<br>ビスケット                        |                                        | バナナ<br>野菜ジュース                          |                                     | 561kcal<br>18.3g<br>444kcal<br>15.8g |
| 7  | 月  | 牛乳<br>ベビーセ<br>ンべい          | パン(いちごジャム)<br>野菜どっさりクリアスープ<br>ハムサラダ      | 白身魚のバ<br>ター醤油焼き<br>牛乳 | (手作り)<br>枝豆ちりめ<br>んおにぎり<br>牛乳 | 豆腐<br>ウインナー<br>牛乳<br>白身魚               | だし昆布<br>ハム<br>しらす干し                  | 食パン<br>じゃが芋<br>マヨネーズ<br>マーガリン      | いちごシヤム<br>ごま油<br>米<br>ソフトせんべい          | 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>枝豆             | 616kcal<br>23.0g<br>451kcal<br>20.7g |
| 8  | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | 肉井<br>おひたし<br>はんぺんと豆腐の吸い物                | 大豆の甘<br>煮<br>チーズ      | ミニメロン<br>パン<br>ミルク            | 豚肉 豆腐<br>はんぺん<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>煮干し | 薄揚げ<br>わかめ<br>チーズ<br>大豆<br>牛乳        | 米<br>砂糖<br>ビスケット                   | 油<br>パン                                | 玉ねぎ<br>いんげん<br>キャベツ<br>もやし             | しょうが<br>人参<br>きゅうり<br>小葱            | 612kcal<br>24.7g<br>515kcal<br>21.6g |
| 9  | 水  | 牛乳<br>ビスコ                  | ごはん<br>フィッシュコロッケ<br>野菜炒め<br>味噌汁          | ささみのマヨ<br>ネーズ和え<br>牛乳 | (手作り)<br>フルーツ<br>ヨーグルト        | 魚のすり身<br>牛乳<br>ささ身<br>煮干し<br>だし昆布      | 卵<br>厚揚げ<br>ヨーグルト<br>味噌              | 米<br>小麦粉<br>油<br>ケチャップ             | じゃが芋<br>パン粉<br>マヨネーズ<br>ビスコ            | 人参<br>もやし<br>ピーマン<br>小葱 桃缶<br>パイナップル缶  | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>えのき茸<br>みかん缶<br>きゅうり | 561kcal<br>23.2g<br>471kcal<br>19.1g |
| 10 | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | 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       | 高野豆腐<br>の含め煮<br>ミルク   | (手作り)<br>マドレーヌ<br>牛乳          | かまぼこ<br>鶏肉<br>卵<br>牛乳<br>だし昆布          | 薄揚げ<br>ウインナー<br>スキムミルク<br>高野豆腐       | うどん<br>油<br>ごま<br>ホットケーキ粉<br>クラッカー | 砂糖<br>小麦粉<br>ごま油<br>マーガリン              | 小葱<br>人参<br>きゅうり                       | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>バナナ               | 650kcal<br>23.4g<br>503kcal<br>18.1g |
| 11 | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックビ<br>スケット | 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   | (手作り)<br>桃ゼリー<br>マルボーロ        | 牛肉<br>スキムミルク<br>牛乳<br>卵                | 鶏挽肉<br>ハム<br>寒天                      | 米<br>油<br>マルボーロ<br>カレールウ           | じゃが芋<br>砂糖<br>ビスケット                    | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>桃缶 | 人参<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>トマト<br>パセリ    | 566kcal<br>19.3g<br>463kcal<br>16.1g |
| 12 | 土  | 牛乳                         | 焼きそば<br>里芋の土佐煮<br>バナナ<br>牛乳              |                       | クラッカー<br>牛乳                   | 豚肉<br>かつお節                             | 青のり<br>牛乳                            | 麵<br>砂糖<br>焼きそばソース                 | 里芋<br>クラッカー<br>油                       | 玉ねぎ<br>もやし<br>バナナ                      | 人参<br>キャベツ                          | 608kcal<br>21.6g<br>479kcal<br>18.3g |

| 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               |                                      |                                      |
| 14 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい          | ごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁                          | 粉ふき芋<br>牛乳        | (手作り)<br>野菜ジュース<br>蒸しパン<br>牛乳  | シーチキン<br>卵<br>豆腐<br>わかめ<br>牛乳<br>味噌<br>だし昆布 | 米<br>油<br>パスタ<br>じゃが芋<br>ケチャップ<br>蒸しパン粉   | 油<br>マヨネーズ<br>砂糖<br>ソフトせんべい             | 人参<br>きゅうり<br>小葱<br>野菜ジュース                      | 玉ねぎ<br>えのき茸<br>パセリ                  | 672kcal<br>24.9g<br>509kcal<br>18.4g |                                      |
| 15 | 火  | 牛乳<br>ビスケット            | 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>フレンチサラダ<br>パイナップル  | きのこスープ<br>牛乳      | (手作り)<br>わかめおにぎり<br>牛乳         | 鮭<br>ハム<br>牛乳<br>鶏肉                         | 白身魚<br>チーズ<br>わかめ                         | 食パン<br>小麦粉<br>油<br>米                    | りんごジャム<br>マーガリン<br>砂糖<br>ビスケット                  | レモン汁<br>人参<br>パイナップル缶<br>えのき茸       | キャベツ<br>きゅうり<br>しめじ<br>パセリ           | 621kcal<br>28.1g<br>457kcal<br>21.8g |
| 16 | 水  | 牛乳<br>ビスコ              | スパゲティナポリタン<br>ごまドレサラダ<br>バナナ                               | わかめ<br>スープ<br>ミルク | (手作り)<br>カルピスゼリー               | ウインナー<br>ささ身<br>ゼラチン<br>カルピス<br>煮干し         | 粉チーズ<br>スキムミルク<br>牛乳<br>豆腐<br>わかめ<br>だし昆布 | パスタ<br>砂糖<br>ケチャップ                      | 油<br>ビスコ<br>ごまドレッシング                            | 人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>バナナ<br>小葱      | ピーマン<br>パセリ<br>もやし<br>みかん缶           | 601kcal<br>25.4g<br>454kcal<br>17.9g |
| 17 | 木  | 牛乳<br>クラッカー            | ごはん(のりの佃煮)<br>(未:きざみのり)<br>肉じゃが<br>鰯のつみれ汁                  | 煮卵<br>牛乳          | (手作り)<br>ちんすこう<br>牛乳           | のりの佃煮<br>豚肉<br>卵<br>牛乳<br>味噌<br>だし昆布        | のり<br>牛肉<br>鰯のすり身<br>豆腐<br>煮干し            | 米<br>砂糖<br>小麦粉                          | じゃが芋<br>油<br>クラッカー                              | 人参<br>いんげん<br>大根<br>糸こんにゃく          | 玉ねぎ<br>しょうが<br>小葱                    | 687kcal<br>25.6g<br>565kcal<br>22.2g |
| 18 | 金  | 牛乳<br>野菜スティック<br>ビスケット | 【誕生会】<br>ゆかりごはん<br>とんかつ 金平ごぼう<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>グレープゼリー |                   | バームクーヘン<br>ミルク                 | 豚肉<br>ハム<br>スキムミルク<br>味噌<br>だし昆布            | 卵<br>厚揚げ<br>牛乳<br>煮干し                     | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>ゼリー<br>ビスケット | 小麦粉<br>油<br>ごま<br>ごま油<br>パスタ<br>じゃが芋<br>バームクーヘン | ゆかり<br>人参<br>きゅうり<br>小葱             | ごぼう<br>いんげん<br>キャベツ                  | 681kcal<br>26.3g<br>541kcal<br>21.1g |
| 19 | 土  | 牛乳                     | フランクロール<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳                                |                   | アスパラガス<br>ビスケット<br>牛乳          | ウインナー<br>チーズ<br>牛乳                          |                                           | パン<br>ビスケット                             |                                                 | バナナ                                 |                                      | 572kcal<br>19.4g<br>464kcal<br>17.4g |
| 21 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい          | 親子丼<br>ごまあえ<br>豆腐と麩のすまし汁                                   | 里芋の煮物<br>牛乳       | (手作り)<br>さつま芋とごまのしっとりケーキ<br>牛乳 | 鶏肉<br>豆腐<br>牛乳<br>だし昆布                      | 卵<br>わかめ<br>煮干し                           | 米<br>油<br>麩<br>マーガリン<br>里芋              | 砂糖<br>ごま<br>ホットケーキ粉<br>さつま芋<br>ソフトせんべい          | 玉ねぎ<br>根深ねぎ<br>人参<br>もやし<br>小葱      | いんげん<br>キャベツ<br>小松菜<br>きゅうり          | 612kcal<br>24.4g<br>483kcal<br>18.5g |
| 22 | 火  | 牛乳<br>ビスケット            | わかめうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>粉ふき芋<br>バナナ                          | 冷奴<br>ミルク         | (手作り)<br>おかかおにぎり<br>牛乳         | わかめ<br>卵<br>青のり<br>かつお節<br>豆腐<br>だし昆布       | 鶏肉<br>ちくわ<br>スキムミルク<br>牛乳<br>だし昆布         | うどん<br>小麦粉<br>油<br>じゃが芋<br>米            | 小麦粉<br>じゃが芋<br>砂糖<br>ビスケット                      | 小葱<br>バナナ                           | パセリ                                  | 639kcal<br>28.0g<br>494kcal<br>20.4g |
| 23 | 水  | 牛乳<br>ビスコ              | ごはん<br>白身魚のフライ<br>野菜とベーコンのソテー<br>味噌汁                       | レバーの甘煮<br>牛乳      | (手作り)<br>スキムプリン<br>ミニクッキー      | 白身魚<br>ベーコン<br>ゼラチン<br>味噌<br>だし昆布           | 卵<br>牛乳<br>厚揚げ<br>スキムミルク<br>レバー<br>煮干し    | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>ビスコ                   | 小麦粉<br>油<br>クッキー<br>ケチャップ                       | レモン汁<br>キャベツ<br>ピーマン<br>小葱          | もやし<br>人参<br>かぼちゃ<br>しょうが            | 605kcal<br>27.2g<br>480kcal<br>23.5g |
| 24 | 木  | 牛乳<br>クラッカー            | 二色サンドイッチ<br>ミネストローネ<br>黄桃                                  | 鶏肉のマレード煮<br>牛乳    | ベジタブルおととつと<br>ミルク              | 卵<br>牛乳<br>鶏肉                               | ウインナー<br>スキムミルク                           | 食パン<br>マヨネーズ<br>じゃが芋<br>砂糖<br>クラッカー     | いちごジャム<br>パスタ<br>マーマレードジャム<br>おととつと             | キャベツ<br>なす<br>トマト<br>桃缶             | 玉ねぎ<br>人参<br>グリーンピース                 | 608kcal<br>24.3g<br>514kcal<br>22.0g |
| 25 | 金  | 牛乳<br>野菜スティック<br>ビスケット | 【郷土料理の日】<br>須古寿司<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリー<br>豆腐とえのきのすまし汁         | 煮豆<br>牛乳          | (手作り)<br>麩ラスク<br>牛乳            | 卵<br>あなご<br>豆腐<br>わかめ<br>だし昆布               | 桜でんぶ<br>鶏肉<br>牛乳<br>煮干し                   | 米<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>マーガリン<br>ビスケット     | 砂糖<br>油<br>麩<br>金時豆                             | いんげん<br>えのき茸                        | ブロッコリー<br>小葱                         | 662kcal<br>26.1g<br>523kcal<br>19.1g |
| 26 | 土  | 牛乳                     | 味噌煮込みうどん<br>厚揚げの煮物<br>バナナ                                  |                   | せんべい<br>牛乳                     | 豚肉<br>牛乳<br>だし昆布                            | 厚揚げ<br>味噌                                 | うどん<br>砂糖<br>せんべい                       |                                                 | ごぼう<br>人参<br>バナナ                    | 大根<br>根深ねぎ                           | 587kcal<br>16.7g<br>444kcal<br>13.8g |
| 28 | 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>野菜のナムル<br>味噌汁                          | じゃが芋の煮物<br>牛乳     | クラッカー<br>ミルク                   | 豚肉<br>牛乳<br>鶏肉<br>煮干し                       | 厚揚げ<br>スキムミルク<br>味噌<br>だし昆布               | 米<br>油<br>クラッカー<br>ソフトせんべい              | 砂糖<br>ごま<br>ごま油<br>じゃが芋                         | しょうが<br>もやし<br>なす<br>小葱             | きゅうり<br>人参<br>玉ねぎ                    | 610kcal<br>28.2g<br>505kcal<br>22.8g |
| 29 | 火  | 牛乳<br>ビスケット            | チキンライス<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ                                 | 炒り卵<br>牛乳         | バナナ<br>牛乳                      | 鶏肉<br>ベーコン<br>卵                             | シーチキン<br>牛乳                               | 米<br>砂糖<br>マーガリン<br>ケチャップ               | 油<br>マヨネーズ<br>ビスケット                             | 人参<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>パセリ<br>バナナ | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>とうもろこし     | 595kcal<br>17.3g<br>544kcal<br>17.7g |
| 30 | 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>磯香あえ<br>味噌汁               | かぼちゃの甘煮<br>牛乳     | (手作り)<br>夏みかんゼリー<br>牛乳         | 鯖<br>牛乳<br>ちくわ<br>厚揚げ<br>味噌<br>だし昆布         | 白身魚<br>青のり<br>わかめ<br>寒天<br>煮干し            | 米<br>砂糖<br>油                            | かたくり粉<br>ビスコ                                    | しょうが<br>小松菜<br>人参<br>小葱<br>かぼちゃ     | キャベツ<br>もやし<br>玉ねぎ<br>甘夏缶            | 586kcal<br>24.1g<br>457kcal<br>17.3g |