

令和 3年 7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	木	牛乳 クラッカー	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 春雨と卵のスープ	高野豆腐 の含め煮	ドーナツ ミルク	合挽肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 だし昆布	チーズ 卵 高野豆腐 煮干し	食パン じゃが芋 砂糖 油 はるさめ クラッカー	大豆クリーム パン粉 ケチャップ ドーナツ 片栗粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし 小葱	人参 パセリ パプリカ	626kcal 28.6g 496kcal 23.8g
2	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	皿うどん 芋天 きゅうりの胡麻和え	もずくスー プ 豆乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ もずく 牛乳 煮干し	丸天 卵 豆乳 鮭フレーク 青のり だし昆布	麺 さつま芋 砂糖 米 ビスケット 白湯	油 小麦粉 ごま ビスケット	もやし キャベツ 人参 えのき茸	玉ねぎ にら きゅうり 小葱	667kcal 23.5g 507kcal 17.6g
3	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ		556kcal 18.3g 453kcal 16.6g
5	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 鶏の竜田揚げ マカロニのケチャップ和え かき玉汁	なすの煮 浸し 牛乳	棒アイス (0・1才ゼ リー) ビスコ	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 油 砂糖 ビスコ ケチャップ	片栗粉 マカロニ ゼリー ソフトせんべい 棒アイス	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース なす	576kcal 20.2g 469kcal 16.5g
6	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のバター醤油焼き おひたし 味噌汁	じゃが芋の カレー炒め 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 卵 だし昆布	薄揚げ わかめ ヨーグルト 煮干し 味噌	米 砂糖 じゃが芋 ビスケット	マーガリン 小麦粉 油 カレー粉	レモン汁 きゅうり もやし 小葱	キャベツ 人参 かぼちゃ	557kcal 24.1g 464kcal 18.3g
7	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ みかんゼリー	豆腐のきの こあんかけ 牛乳	(手作り) お星さま クッキー 牛乳	合挽肉 卵 寒天 豆腐	鶏肉 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 小麦粉 かたくり粉 焼肉のたれ	マヨネーズ 油 マーガリン ビスコ	人参 キャベツ 冬瓜 みかん 缶 干し椎茸	きゅうり パプリカ 小葱 えのき茸 さやいんげん	627kcal 22.4g 495kcal 17.8g
8	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	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 このスープ ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	ウインナー ハム 昆布佃煮 鶏肉 だし昆布	粉チーズ チーズ スキムミルク 牛乳 煮干し	パスタ 砂糖 ビスケット	油 米 ケチャップ	人参 玉葱 キャベツ とうもろこし バナナ 干し椎茸	ピーマン パセリ きゅうり レモン汁 しめじ 小葱	659kcal 25.3g 523kcal 19.9g
9	金	牛乳 クラッカー	【誕生会】 七夕寿司 チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ 七夕汁 お星様ゼリー	とうもろこし	ミニクワッ サン 牛乳	かにかま 桜でんぶ 鶏肉 牛乳 だし昆布	卵 のり ハム 煮干し	米 小麦粉 じゃが芋 そうめん パン	砂糖 油 マヨネーズ ゼリー クラッカー	さやいんげん 人参 とうもろこし	キャベツ きゅうり おくら	681kcal 30.0g 527kcal 23.5g
10	土	牛乳	焼きうどん 厚揚げの煮物 バナナ 牛乳		野菜ステイ クビスケット 牛乳	豚肉 厚揚げ	青のり 牛乳	うどん 砂糖 焼きそばソース	油 ビスケット	もやし 玉ねぎ バナナ	キャベツ 人参 ピーマン	599kcal 21.5g 473kcal 18.2g

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		
12	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	かぼちや の煮物 チーズ	(手作り) パイナップルゼリー 牛乳	白身魚 わかめ チーズ 牛乳 だし昆布	卵 厚揚げ 寒天 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ソフトせんべい	小麦粉 砂糖 ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 パイナップル缶	キャベツ もやし 小葱 かぼちや	582kcal 23.4g 458kcal 18.3g
13	火	牛乳 ビスケット	ホットドッグ 夏野菜スープ フルーツポンチ	白身魚の ムニエル 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	ウインナー 牛乳 白身魚	鶏肉 卵	パン 砂糖 小麦粉 ビスケット マーガリン	マヨネーズ 油 じゃが芋 ケチャップ	キャベツ なす トマト みかん缶 パイナップル缶	玉ねぎ 人参 ズッキーニ すいか	655kcal 21.7g 503kcal 15.9g
14	水	牛乳 ビスコ	冷麺 ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	冷奴 ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	ハム ちくわ スキムミルク 牛乳 だし昆布	卵 青のり かつお節 豆腐	麺 ごま油 じゃが芋 ビスコ	砂糖 小麦粉 米 油	もやし パセリ	きゅうり バナナ	601kcal 25.1g 461kcal 18.1g
15	木	牛乳 野菜スティック ビスケット	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	里芋と豚肉 の照り煮 牛乳	クラッカー ミルク	白身魚 鶏挽肉 大豆 豚肉 牛乳 味噌 煮干し	ひじき 薄揚げ 厚揚げ スキムミルク だし昆布	米 油 里芋	砂糖 クラッカー ビスケット	さやいんげん 人参 なす 玉ねぎ	しょうが グリーンピース 小葱	594kcal 28.0g 511kcal 23.2g
16	金	牛乳 クラッカー	【幼:給食終了】 おいすぎて おかわり しちゃう!大きくなあれ 栄養満点 夏野菜カレー きゅうりの中華和え すいか	わかめ スープ どうもろこし (年長のみ) 牛乳	バームクー ヘン 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ だし昆布	米 油 ごま油 カレーウ バームクーヘン	じゃが芋 ごま 砂糖 クラッカー	なす かぼちや 枝豆 きゅうり すいか 小葱	玉ねぎ 人参 ピーマン おくら どうもろこし	669kcal 23.6g 466kcal 16.3g
17	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ	せんべい 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 せんべい	じゃが芋 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ	レタス バナナ	570kcal 22.2g 463kcal 19.4g

※7月16日(金)は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに!

※幼稚園の夏休み期間中に大規模な空調設備の入替をおこないます。

つきましては、保育園とあすなろの献立は簡易食(パンや麺を中心とした献立)を考えています。果物やゼリー等を組み合わせて食事を楽しめるような工夫をしていきたいと思っています。ご理解のほどよろしく願います。

※7月19日(月)以降の献立は後日配布いたします。