

令和 3年 7月 三光保育園 予定献立表(19～31日)

(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		
19	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス コールスロー きのこスープ	ゆで卵 チーズ	(手作り) きなこトースト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	ハム きな粉 卵	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 食パン ソフトせんべい	人参 グリーンピース きゅうり えのき茸 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし	588kcal 20.0g 473kcal 18.0g
20	火	牛乳 ビスケット	【幼:終業式】 ごはん 魚の青のり揚げ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) スキムプリン ビスコ	白身魚 ベーコン わかめ スキムミルク だし昆布	青のり 豆腐 牛乳 味噌 ゼラチン 煮干し	米 砂糖 油 さつま芋	小麦粉 ビスコ ビスケット	しょうが キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ	573kcal 24.9g 497kcal 18.5g
21	水	牛乳 ビスコ	チキンバーガー (未満児)サンドイッチ ビーフシチュー バナナ	 牛乳	おっとと ミルク	鶏肉 牛肉 牛乳	卵 スキムミルク	パン 食パン じゃが芋 ビスコ おっとと	マヨネーズ いちごジャム 油 ビーフシチュールウ	キャベツ 人参 グリーンピース	しめじ 玉ねぎ バナナ	665kcal 28.4g 531kcal 21.9g
22	木	海の日										
23	金	スポーツの日										
24	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 動物チーズ 牛乳		ビスケット 牛乳	ハム チーズ	魚肉ソーセージ 牛乳	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ	きゅうり	626kcal 23.8g 500kcal 20.0g
26	月	牛乳 ベビーせんべい	鮭おにぎり 胡麻塩おにぎり 豚汁 すいか 動物チーズ		(手作り) オレンジ ムースゼリー	鮭フレーク 厚揚げ 生クリーム 煮干し だし昆布	豚肉 チーズ 牛乳 ゼラチン 味噌	米 さつま芋 砂糖	ごま こんにやく ソフトせんべい	人参 小葱 オレンジジュース	玉ねぎ すいか	576kcal 17.3g 465kcal 15.7g
27	火	牛乳 ビスケット	焼きそば 煮卵 バナナ	 牛乳	(手作り) わかめおにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 わかめ	丸天 青のり 牛乳	麺 米 焼きそばソース	砂糖 ビスケット 油	玉ねぎ もやし ピーマン	人参 キャベツ バナナ	647kcal 24.6g 465kcal 17.6g
28	水	牛乳 ビスコ	食パンピザ 鶏肉と野菜のスープ 黄桃	 牛乳	ヨーグルト ミニビスケット ト	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	チーズ 牛乳	食パン ビスケット ケチャップ	パスタ ビスコ	玉ねぎ 人参 なす パセリ	とうもろこし キャベツ しめじ 黄桃缶	568kcal 24.2g 432kcal 17.9g
29	木	牛乳 クラッカー	ゆかりおにぎり ふりかけおにぎり ウインナー きゅうりの和え物 卵スープ ミニゼリー	 牛乳	すいか マルボーロ	削り節佃煮 卵 牛乳 煮干し	ウインナー 豆腐 だし昆布	米 ゼリー クラッカー	砂糖 マルボーロ	ゆかり えのき茸 すいか	きゅうり 小葱	560kcal 18.6g 434kcal 13.9g
30	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	カレーライス (手作り)フルーツゼリー	 牛乳	おにぎりせんべい(0・1歳:せんべい) 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 寒天	米 油 せんべい カールウ	じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース みかん缶	人参 かぼちゃ パイナップル缶	618kcal 20.9g 458kcal 15.1g
31	土	牛乳	フランクロール バナナ チーズ 牛乳		クラッカー	ウインナー 牛乳	チーズ	パン クラッカー	ケチャップ	バナナ		566kcal 19.8g 480kcal 18.6g

※大規模な空調設備の入替の為、7月21日(水)より簡易食(パンや麺を中心とした献立)となります。バーガーやサンドイッチなどの調理パンは、普段の給食では手作りしておりますが、工事期間中はパン業者(堀江製パン)に注文しております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。