

令和 3年 9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	水	牛乳 ビスコ	ごはん 魚のバター醤油焼き ごま和え 味噌汁	さつまい の甘煮 牛乳	ヨーグルト 乾パン (未:クラッ カー)	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	ちくわ 薄揚げ ヨーグルト だし昆布	米 ごま ビスコ かんぱん	マーガリン 砂糖 さつまい クラッカー	レモン汁 人参 きゅうり 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ	553kcal 24.2g 470kcal 18.6g
2	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ビーフカレー マカロニサラダ アセロラゼリー	わかめ スープ 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	牛肉 ハム わかめ	スキムミルク 牛乳 豆腐	米 油 マヨネーズ パン カレールウ	じゃが芋 パスタ ゼリー ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	人参 グリーンピース 小葱	698kcal 27.6g 546kcal 21.5g
3	金	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) ココアマ フィン 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 わかめ だし昆布 味噌	米 パン粉 マーガリン ココア クラッカー	小麦粉 油 砂糖 里芋 ケチャップ	レモン汁 もやし ピーマン 小葱	キャベツ 人参 大根	657kcal 25.6g 519kcal 19.7g
4	土	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	豚肉 厚揚げ	青のり 牛乳	麺 ビスケット 油	砂糖 焼きそばソース	玉ねぎ もやし バナナ	人参 キャベツ	634kcal 23.7g 497kcal 19.7g
6	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん ツナ入り卵焼き ごま風味サラダ 味噌汁	じゃが芋の そぼろ煮 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 牛乳	シーキン ささ身 わかめ 寒天 煮干し	卵 豆腐 牛乳 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 ごまドレッシング 砂糖 ソフトせんべい	油 じゃが芋 ケチャップ	人参 きゅうり 小葱 パインアップル缶	玉ねぎ えのき もやし みかん缶	652kcal 27.4g 525kcal 22.4g
7	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) スパゲティサラダ 中華スープ	なすの煮 びたし 牛乳	おにぎりせ んべい(0・ 1歳 せん べい) ミルク	鮭 ハム 牛乳	白身魚 鶏肉 スキムミルク	米 マーガリン マヨネーズ せんべい ビスケット	小麦粉 パスタ ごま油 砂糖	レモン汁 干し椎茸 なす	きゅうり 人参 チンゲン菜	679kcal 30.1g 505kcal 20.5g
8	水	牛乳 ビスコ	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	牛肉 かまぼこ 卵 牛乳 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク 高野豆腐	うどん 油 じゃが芋 ホットケーキ粉	砂糖 小麦粉 マーガリン ビスコ	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース かぼちゃ	667kcal 28.0g 527kcal 21.0g
9	木	牛乳 クラッカー	チーズバーガー ベジタブルグラッセ	豆乳スー プ 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 チーズ かつお節	卵 牛乳 ベーコン 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン じゃが芋 ケチャップ	パン粉 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ とうもろこし きやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	679kcal 27.9g 556kcal 21.9g
10	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 ごはん(味付けのり) あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティック胡瓜 けんちん汁 梨	煮豆 牛乳	クラッカー 牛乳	味付けのり のり 白身魚 牛乳 煮干し	あじ 豆腐 だし昆布 味噌	米 油 さつまい 白花豆	かたくり粉 砂糖 クラッカー ビスケット	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱 こんにゃく	ピーマン きゅうり 大根 梨	639kcal 25.9g 503kcal 18.2g
11	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		野菜ス ティックピ スケット 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン ビスケット		バナナ		556kcal 18.3g 467kcal 16.1g

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギーたんぱく質 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		
13	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 豆腐と麩のすまし汁	大豆の甘煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鶏肉 わかめ 牛乳 大豆 煮干し	ハム 豆腐 ヨーグルト だし昆布	米 油 砂糖 ソトせんべい	小麦粉 パスタ 麩 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし 小葱 桃缶	人参 グリーンピース みかん缶 パイナップル缶	569kcal 20.6g 465kcal 18.7g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁	かぼちゃの煮物 牛乳	(手作り) スイートポテト 牛乳	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌	ちくわ 牛乳 卵 だし昆布	米 さつま芋 ごま	砂糖 マーガリン ビスケット	さやいんげん キャベツ 人参 なす 小葱	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ かぼちゃ	593kcal 25.0g 495kcal 19.1g
15	水	牛乳 ビスコ	スパゲティミートソース 和風サラダ バナナ	チンゲン菜のスープ ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 牛乳	ささ身 昆布佃煮 鶏肉	パスタ 砂糖 ビスコ	油 米 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし チンゲン菜	玉ねぎ パセリ きゅうり バナナ	604kcal 27.0g 480kcal 20.2g
16	木	牛乳 クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁 黄桃	じゃが芋のカレー炒め チーズ	(手作り) じゃこトースト 牛乳	鮭フレーク のり 豆腐 チーズ 青のり だし昆布	卵 鶏肉 あおさ しらす干し 牛乳 煮干し	米 砂糖 食パン じゃが芋 カレー粉	ごま 油 里芋 マヨネーズ クラッカー	紅しょうが 干し椎茸 人参 小葱 さやいんげん こんにゃく	きゅうり 大根 ごぼう えのき茸 桃缶	587kcal 24.2g 482kcal 18.8g
17	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【9月誕生会】 ゆかりごはん コロッケ 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		バームクーヘン ミルク	合挽肉 卵 豆腐 スキムミルク 煮干し	ウインナー わかめ 牛乳 だし昆布 味噌	米 油 小麦粉 ケチャップ ごま油 マヨネーズ バームクーヘン	じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 さやいんげん 小葱	玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	640kcal 24.3g 531kcal 20.2g
18	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ		せんべい 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 甜麵醬	砂糖 油 せんべい	根深ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜	しょうが 人参 バナナ	609kcal 22.7g 459kcal 18.0g
20	月	敬老の日										
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	冷奴 チーズ	(手作り) きな粉のおはぎ風 牛乳	ささ身 ベーコン わかめ きな粉 豆腐 味噌	卵 牛乳 厚揚げ チーズ 煮干し だし昆布	米 パン粉 こしあん ビスケット	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	もやし 人参 玉ねぎ	キャベツ ピーマン 小葱	605kcal 27.9g 496kcal 21.7g
22	水	牛乳 ビスコ	【幼:運動会総練習】 カレーライス フレンチサラダ	きのこスープ 牛乳 (200ml)	バナナ 牛乳	牛肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 カレールー	じゃが芋 さつま芋 ビスコ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり レモン汁 バナナ しめじ えのき茸	とうもろこし キャベツ レモン汁 パセリ	698kcal 26.4g 508kcal 19.8g
23	木	秋分の日										
24	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【幼:運動会総練習】 チキンライス 春雨サラダ 卵スープ	粉ふき芋 牛乳 (200ml)	(手作り) オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 砂糖 小麦粉 マーガリン ビスケット	油 はるさめ マーガリン じゃが芋 ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ もやし 小葱 マッシュルーム	678kcal 24.3g 492kcal 15.7g
25	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ		アスパラガス ビスケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 ビスケット	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ バナナ	人参 キャベツ	597kcal 22.0g 461kcal 18.2g
27	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ツナサラダ	魚の幽庵 焼き 牛乳	(手作り) スキムプリン ビスコ	鶏肉 牛乳 ゼラチン	シーチキン スキムミルク 白身魚	食パン パスタ 砂糖 ソトせんべい	いちごジャム マヨネーズ ビスコ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり オレンジジュース	なす トマト キャベツ とうもろこし	594kcal 25.9g 441kcal 22.9g
28	火	牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐と蒲鉾のすまし汁	きゅうりの甘酢和え 牛乳	ミニメロン パン ミルク	鶏肉 白身魚 かまぼこ しらす干し 煮干し	さんま 豆腐 牛乳 わかめ スキムミルク だし昆布	米 パン	砂糖 ビスケット	人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり	ごぼう 大根 小葱 キャベツ	670kcal 29.3g 476kcal 22.7g
29	水	牛乳 ビスコ	わかめうどん 芋の天ぷら きゅうりの中華和え バナナ	厚揚げの煮物 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	わかめ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 厚揚げ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 砂糖 ごま油 ビスコ	さつま芋 油 ごま 米	小葱 バナナ	きゅうり	666kcal 26.6g 532kcal 19.8g
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮卵 牛乳	梨 牛乳	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 だし昆布	のり 牛肉 いわしすり身 厚揚げ 煮干し 味噌	米 砂糖 クラッカー	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 梨	玉ねぎ しょうが 小葱 糸こんにゃく	598kcal 24.8g 487kcal 20.4g