令和 4年 10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	卵サンドイッチ チーズ りんごジュース バナナ		クラッカー 牛乳	卵 チーズ 牛乳	食パン マヨネーズ クラッカー	りんごジュース バナナ				558kcal 20.6g 454kcal 17.1g
3	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(大豆クリーム) クリームシチュー ハムサラダ	ゆで卵	どうぶつビスケット ミルク	スキムミルク 豚肉 牛乳 ハム 卵	食パン じゃが芋 小麦粉 ビスケット マーガリン	大豆クリーム 油 マヨネーズ ソフトせんべい	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム グリーンピース きゅうり		646kcal 24.7g 493kcal 20.6g
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁	湯豆腐 牛乳	(手作り) 抹茶のカップ プケーキ 牛乳	鯖 わかめ ちくわ 薄揚げ 牛乳 卵 味噌 だし昆布	米 砂糖 かたくり粉 小麦粉 マーガリン	砂糖 油 ビスケット	しょうが キャベツ 玉ねぎ 抹茶	きゅうり かぼちや 小葱		637kcal 23.8g 486kcal 18.6g
5	水	牛乳 ビスコ	肉井 ほうれん草のごまあえ 豆腐とえのきの すまし汁	じゃがいものそぼろ煮 チーズ	(手作り) フルーツゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ 鶏挽肉 煮干し	薄揚げ わかめ 寒天 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 ビスコ 油 ごま じゃが芋	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小葱 さいいんげん	しょうが ほうれん草 人参 えのき茸 パイナップル缶		618kcal 21.0g 539kcal 18.0g
6	木	牛乳 クラッカー	きつねうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー バナナ	レバーの 甘煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	薄揚げ 鶏肉 白身魚 昆布佃煮 レバー	卵 ししゃも スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	砂糖 油 米	小葱 バナナ ブロッコリー しょうが		600kcal 28.9g 451kcal 23.9g
7	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 はんぺんの吸い物	さつま芋の オレンジ煮 牛乳	せんべい 牛乳	鶏挽肉 卵 桜でんぶ わかめ 牛乳 豆腐	しらす干し 丸天 はんぺん 煮干し だし昆布 のり	米 油 せんべい 砂糖 さつま芋 ビスケット	かんぴょう 干し椎茸 さいいんげん オレンジジュース	人参 切干大根 小葱		592kcal 23.3g 491kcal 17.1g
8	土	運動会										
10	月	スポーツの日										
11	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	オニオン スープ 牛乳	(手作り) 野菜チップス 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム ベーコン 牛乳	パスタ 砂糖 ケチャップ 油 せんべい ビスケット	人参 玉葱 ピーマン キャベツ レモン汁	とうもろこし パセリ きゅうり バナナ		601kcal 24.3g 472kcal 18.5g
12	水	牛乳 ビスコ	三色ごはん ジャーマンポテト 豆腐とかまぼこの すまし汁	大豆の甘 煮 チーズ	柿 牛乳	鶏挽肉 ウインナー かまぼこ チーズ 大豆 煮干し	卵 豆腐 わかめ 牛乳 だし昆布	米 油 ビスコ	砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小葱	さいいんげん パセリ 柿	559kcal 21.2g 472kcal 18.7g
13	木	牛乳 クラッカー	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	高野豆腐の ふわふわ煮 牛乳	(手作り) コーンフ レーククッ キー 牛乳	魚すり身 ベーコン 牛乳 煮干し 味噌	卵 薄揚げ 高野豆腐 だし昆布	米 油 小麦粉 ケチャップ マーガリン 砂糖	じゃが芋 パン粉 ホットケーキ粉 コンフレク クラッカー	人参 もやし ピーマン 小葱	玉ねぎ キャベツ えのき茸	600kcal 24.2g 510kcal 21.8g
14	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物	魚のバター 醤油焼き ぐり チーズ	バームクー ヘン ミルク	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 白身魚 煮干し 豆腐	鶏肉 あおさ スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 里芋 くり マーガリン	砂糖 バームクーヘン ビスケット 麩	しめじ 人参 大根 れんこん こんにやく レモン汁	干し椎茸 まいたけ ごぼう さいいんげん 小葱	556kcal 24.1g 475kcal 22.5g
15	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	ウインナー 牛乳 チーズ	パン ビスケット	バナナ				572kcal 20.5g 511kcal 19.6g

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	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ブロッコリー のじゃこ炒め 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 薄揚げ 牛乳 ヨーグルト 卵 味噌 しらす干し 煮干し だし昆布	米 砂糖 ごま 油 パスタ マヨネーズ 小麦粉 マーガリン ごま油 ソフトせんべい	しょうが 人参 キャベツ グリンピース 小葱 ブロッコリー 玉ねぎ	666kcal 25.8g 505kcal 20.7g			
18	火	牛乳 ビスケット	【もみじ・たんぽぽ組芋ほり】 ごはん 煮魚 磯香あえ さつま芋の味噌汁	煮豆 チーズ	ミニロンパン 牛乳 2・3歳児の み:魚肉ソー セージ	白身魚 薄揚げ 青のり 厚揚げ 煮干し チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 さつま芋 金時豆 パン ビスケット	しょうが 人参 もやし ほうれん草 小葱 玉ねぎ	624kcal 27.4g 559kcal 23.5g			
19	水	牛乳 ビスコ	焼きそば 芋の天ぷら きゅうりの中華和え	かき玉汁 ミルク	(手作り) 高菜おにぎり 牛乳	豚肉 丸天 青のり かまぼこ スキムミルク 卵 わかめ 牛乳 煮干し 豆腐 だし昆布	麵 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米 ビスコ 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり 高菜 小葱	594kcal 23.3g 473kcal 17.5g			
20	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー	鶏肉ときのこの クリームスープ フルーツポンチ 牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	鮭 白身魚 ハム 牛乳 鶏肉	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン 砂糖 さつま芋 油 クラッカー クリームシチュールウ	レモン汁 キャベツ 人参 玉葱 きゅうり とうもろこし みかん缶 桃缶 パイナップル缶 りんご パセリ しめじ エリンギ	607kcal 26.4g 444kcal 20.3g			
21	金	牛乳 野菜ス ティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん とんかつ れんこんサラダ ブロッコリー ウィナー 味噌汁 ぶどうゼリー	マルボーロ ミルク	わかめ 豚肉 卵 ハム ウィナー 厚揚げ スキムミルク 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ じゃが芋 ゼリー マルボーロ ビスケット とんかつソース	れんこん 人参 さやいんげん ブロッコリー 小葱	696kcal 30.4g 549kcal 23.9g				
22	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 合挽肉 牛乳 鶏肉	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 せんべい 甜麵醬	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ	615kcal 23.0g 458kcal 18.2g				
24	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ツナサラダ 味噌汁	里芋と豚 肉の煮物 牛乳	(手作り) スキムプリ ン ビスコ	卵 鶏挽肉 シーチキン 厚揚げ 牛乳 スキムミルク ゼラチン 豚肉 味噌 煮干し だし昆布	米 油 マヨネーズ 砂糖 ビスコ 里芋 ソフトせんべい ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 小葱	608kcal 26.9g 511kcal 23.7g			
25	火	牛乳 ビスケット	【クッキーづくり】 パン(二色ジャム) ビーフシチュー バナナ	動物チー ズ 牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	パン 食パン じゃが芋 いちごジャム クラッカー 油 ビーフシチュールウ マーガリン ビスケット	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ しめじ	658kcal 23.6g 515kcal 20.0g			
26	水	牛乳 ビスコ	【クッキーづくり】 1歳:サンドイッチ 2歳~:ホットドック みかん(未:みかん缶) 牛乳	ドーナツ 牛乳	ウィナー 卵 牛乳	パン マヨネーズ 食パン いちごジャム ドーナツ ビスコ ケチャップ	キャベツ みかん みかん缶	577kcal 19.1g 504kcal 18.2g				
27	木	牛乳 クラッカー	～おまつり弁当～ お楽しみに! (15時おやつはベジタブルおとっとと・牛乳です)									
28	金	牛乳 野菜ス ティック ビスケット	丸天うどん かぼちゃと 厚揚げの煮物	れんこん の炒り煮 ミルク	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	丸天 鶏肉 わかめ 厚揚げ 鶏挽肉 スキムミルク ヨーグルト 卵 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 油 小麦粉 マーガリン ブルーベリージャム ごま油 ビスケット	小葱 かぼちゃ さやいんげん れんこん 人参	623kcal 27.3g 543kcal 19.6g			
29	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ	のりもの ビスケット 牛乳	合挽肉 卵 チーズ 牛乳	パン ビスケット パン粉 油	じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ	614kcal 21.0g 476kcal 17.8g				
31	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンカレー ゴマ風味サラダ	わかめ スープ 牛乳	(手作り) アップル ケーキ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ささ身 牛乳 卵 わかめ	米 じゃが芋 さつま芋 油 ごま油 砂糖 小麦粉 カレールウ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし りんご 小葱	651kcal 26.4g 465kcal 19.2g			

※10/25(火)・26(水)は、年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。