

令和 4年 11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 もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品				
1	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ ごまあえ 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	マルボーロ ミルク	白身魚 わかめ スキムミルク 牛乳 煮干し	ちくわ 厚揚げ チーズ 味噌 だし昆布	米 かたくり粉 ごま 里芋	砂糖 油 マルボーロ ビスケット	しょうが 人参 小松菜 小葱	キャベツ もやし かぼちゃ	595kcal 26.5g 516kcal 21.1g		
2	水	牛乳 ビスコ	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶)	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	牛肉 ウインナー スキムミルク 大豆 牛乳	豚肉 卵 かつお節 だし昆布 かまぼこ	うどん 油 じゃが芋 ビスコ	砂糖 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 パセリ みかん缶	小葱 グリーンピース みかん	655kcal 29.1g 525kcal 22.0g		
3	木	文化の日												
4	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	エッグロール ポトフ 黄桃	照り焼きチ キン 牛乳	ヨーグルト ビスコ	卵 チーズ 牛乳 鶏肉	ハム ウインナー ヨーグルト	パン ビスコ じゃが芋 ビスケット	食パン マヨネーズ 砂糖	キャベツ 人参 大根 桃缶	グリーンピース 玉ねぎ パセリ	578kcal 22.3g 521kcal 21.7g		
5	土	牛乳	味噌煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	豚肉 牛乳 味噌	厚揚げ だし昆布	うどん ビスケット	砂糖	ごぼう 人参 バナナ	大根 根深ねぎ	644kcal 18.9g 479kcal 15.4g		
7	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ	いり卵 牛乳	りんご 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ソフトせんべい	油 パスタ マーガリン ケチャップ	人参 グリーンピース キャベツ りんご	玉ねぎ きゅうり パセリ	593kcal 19.4g 463kcal 16.8g		
8	火	牛乳 ビスケット	【遠足:たけ組】 ごはん 魚のバター醤油焼き おひたし 豆腐とはんぺんの吸い物	大根のそ ぼろ煮 牛乳	(手作り) ごまマフィ ン 牛乳	白身魚 豆腐 はんぺん 卵 煮干し	薄揚げ わかめ 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	米 砂糖 ごま かたくり粉	マーガリン 小麦粉 油 ビスケット	レモン汁 キャベツ 人参 大根	ほうれん草 もやし 小葱	576kcal 25.1g 476kcal 20.3g		
9	水	牛乳 ビスコ	【遠足:さく組】 パン(いちごジャム) クリームシチュー 春雨サラダ	ポーク チャップ	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	スキムミルク 鮭フレーク 豚肉	食パン じゃが芋 マーガリン はるさめ ケチャップ	いちごジャム 油 米 小麦粉 砂糖 ビスコ	人参 玉ねぎ もやし	しめじ グリーンピース きゅうり	615kcal 25.4g 508kcal 22.3g		
10	木	牛乳 クラッカー	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁	湯豆腐 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	豚挽肉 薄揚げ スキムミルク だし昆布	卵 牛乳 豆腐 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 ケチャップ	さつま芋 パン粉 クラッカー パン	玉ねぎ ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし えのき茸	590kcal 23.9g 480kcal 19.6g		
11	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【郷土料理の日】 ごはん 味付けのり(未:のり) 白身魚のきのこあんかけ だんご汁	煮豆 チーズ	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	味付けのり 豚肉 チーズ 煮干し だし昆布	のり 卵 白身魚 厚揚げ スキムミルク 牛乳	米 油 小麦粉 金時豆 さつま芋	かたくり粉 砂糖 マーガリン ビスケット	干し椎茸 しめじ さやいんげん 大根	えのき茸 人参 ごぼう 小葱	608kcal 26.2g 514kcal 20.2g		
12	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン クラッカー	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	581kcal 21.2g 453kcal 17.9g		

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		
14	月	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐と麩のすまし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉 ひじき 煮干し だし昆布	卵 薄揚げ 豆腐 大豆 牛乳	米 油 マーガリン さつま芋	砂糖 麩 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ れんこん 小葱	玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ	624kcal 26.8g 483kcal 19.3g
15	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 白菜のスープ	じゃがいも のカレー炒め 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鮭 ハム 牛乳	白身魚 ベーコン わかめ	食パン 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 ビスケット	りんごジャム マーガリン 米 カレー粉	レモン汁 きゅうり とうもろこし 白菜	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ	613kcal 27.8g 465kcal 19.4g
16	水	牛乳 ビスコ	芋ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 バナナ	ゆで卵 牛乳	ドーナツ ミルク	牛肉 豆腐 わかめ スキムミルク 煮干し	豚肉 薄揚げ 牛乳 卵 味噌 だし昆布	米 砂糖 ドーナツ	さつま芋 ビスコ 油	チンゲン菜 えのき茸 白菜 バナナ	玉ねぎ 人参 小葱 糸こんにゃく	660kcal 25.2g 503kcal 20.5g
17	木	牛乳 クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	厚揚げの 煮物 牛乳	(手作り) スイートポ テト 牛乳	豚肉 卵 牛乳	ちくわ 青のり 厚揚げ	うどん 砂糖 カレーウ マーガリン マヨネーズ	かたくり粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー ごま 油	人参 チンゲン菜 みかん	玉ねぎ ブロッコリー みかん缶	647kcal 24.0g 536kcal 20.7g
18	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 白身魚のフライ きのこと野菜のソテー 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	卵 ベーコン チーズ レバー だし昆布	米 パン粉 麩 マーガリン ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 ビスケット	レモン汁 もやし キャベツ 大根 しょうが	しめじ 人参 ピーマン 小葱	604kcal 24.9g 498kcal 22.8g
19	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ バナナ		野菜スティ クビスケット 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳 だし昆布	豚肉 豆腐 煮干し	米 ビスケット	油 焼き肉のたれ	キャベツ もやし 玉ねぎ バナナ	人参 ピーマン 小葱	549kcal 19.2g 433kcal 15.9g
21	月	牛乳 ベビーせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ	かき玉 スープ スキムブリ ン	(手作り) きなこト ースト 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳 ゼラチン 豆腐 だし昆布	スキムミルク ハム きな粉 煮干し 卵	米 油 食パン ソフトせんべい	砂糖 マーガリン ハヤシラislw	玉ねぎ グリーンピース 人参 とうもろこし レモン汁	しめじ キャベツ きゅうり 小葱	640kcal 25.8g 475kcal 21.8g
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 磯香あえ 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	里芋と豚 肉の煮物 牛乳	(手作り) 芋まんじゅ う 牛乳	白身魚 厚揚げ 豚肉 だし昆布	青のり 牛乳 煮干し 味噌	米 さつま芋 里芋	砂糖 小麦粉 ビスケット	さやいんげん 白菜 小松菜 かぼちゃ みかん	しょうが もやし 人参 小葱 みかん缶	592kcal 24.8g 492kcal 20.5g
23	水	勤労感謝の日										
24	木	牛乳 クラッカー	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	魚の幽庵 焼き 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 卵	牛乳 白身魚	米 かたくり粉 ごま ホットケーキ粉 クラッカー	砂糖 油 ごま油 マーガリン 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが ほうれん草 人参 オレンジジュース	662kcal 24.7g 533kcal 23.9g
25	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 ブロッコリー りんごゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 ウインナー わかめ 牛乳 味噌	ハム 豆腐 スキムミルク 煮干し だし昆布	米 油 マヨネーズ バームクーヘン	小麦粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ	657kcal 29.9g 536kcal 24.1g
26	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		のりものビ スケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		563kcal 20.4g 440kcal 17.4g
28	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	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	シーチキン ささ身 厚揚げ ヨーグルト だし昆布	卵 わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 胡麻ドレッシング じゃが芋	砂糖 ケチャップ ソフトせんべい	人参 きゅうり 小葱 桃缶 かぼちゃ	玉ねぎ もやし みかん缶 パイナップル缶	611kcal 28.1g 475kcal 20.9g
29	火	牛乳 ビスケット	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) 昆布おにぎ り 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 チーズ ウインナー	卵 牛乳 豆乳 昆布佃煮	パン マヨネーズ マーガリン 米 ビスケット	食パン パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	605kcal 23.8g 518kcal 19.9g
30	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん 芋天 ブロッコリー バナナ	ほうれん草の おかかあえ ミルク	ベジタブル おととつと 牛乳	豚肉 かまぼこ スキムミルク かつお節	丸天 卵 牛乳	麺 さつま芋 砂糖 白湯 おととつと	油 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 ブロッコリー ほうれん草	620kcal 23.6g 479kcal 17.6g