

令和 4年 6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	冷麺 芋の天ぷら トマト バナナ	もずくスープ ミルク	せんべい 牛乳	ハム スキムミルク 煮干し もずく	卵 牛乳 だし昆布	麵 ごま油 小麦粉 ビスコ	砂糖 さつま芋 油 せんべい	もやし きゅうり トマト えのき茸 小葱	バナナ 人参	591kcal 21.9g 462kcal 16.2g
2	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	親子丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁	白身魚のカ レームニエル 牛乳	(手作り) 桃ゼリー ビスコ	鶏肉 寒天 ちくわ 卵 豆腐 牛乳 白身魚	かつお節 わかめ 煮干し だし昆布	米 油 麩 小麦粉 カレー粉	砂糖 ビスコ マーガリン ビスケット	玉ねぎ キャベツ 人参 小葱	根深ねぎ 小松菜 もやし 桃缶	570kcal 22.0g 494kcal 21.3g
3	金	牛乳 クラッカー	ごはん 春巻き きゅうりとじゃこの 中華風サラダ 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	動物ビス ケット ミルク	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ だし昆布	しらす干し わかめ スキムミルク 煮干し 味噌	米 油 ごま油 ビスケット 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 砂糖 里芋 クラッカー	人参 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ	たけのこ にら きゅうり 小葱	606kcal 21.7g 510kcal 17.2g
4	土	牛乳	【親子ふれあい参観:年長】 チーズブレッド 魚肉ソーセージ 野菜ジュース バナナ		野菜ス ティックピ スケット 牛乳	チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳		パン ビスケット		バナナ 野菜ジュース		564kcal 20.7g 524kcal 18.7g
6	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) チーズクッ キー 牛乳	鶏肉 ベーコン 粉チーズ	シーチキン 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	油 マヨネーズ マーガリン ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	651kcal 20.3g 534kcal 19.3g
7	火	牛乳 ビスコ	わかめうどん かき揚げ 胡瓜のごま和え バナナ	高野豆腐 の含め煮 ミルク	ミレービス ケット 牛乳	わかめ 鶏肉 ウインナー だし昆布	かまぼこ 卵 牛乳 スキムミルク 高野豆腐	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	油 砂糖 ビスコ	小葱 人参 きゅうり	玉ねぎ グリーンピース バナナ	646kcal 25.8g 505kcal 19.5g
8	水	牛乳 ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁	きゅうりとさ 身のマヨネーズ 和え チーズ	ヨーグルト マルボーロ	魚のすり身 豆腐 味噌 わかめ ヨーグルト だし昆布	卵 牛乳 薄揚げ チーズ ささ身 煮干し	米 小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ	じゃが芋 パン粉 マルボーロ ビスケット	人参 キャベツ もやし きゅうり	玉ねぎ ピーマン 小葱	556kcal 22.8g 499kcal 20.2g
9	木	牛乳 クラッカー	ハンバーガー ベジタブルグラッセ ポテトフライ	豆乳スー プ 牛乳	(手作り) ゆかりおに ぎり ミルク	合挽肉 豆腐 牛乳 ベーコン	卵 スキムミルク 豆乳	パン 砂糖 油 パン粉 マーガリン じゃが芋	食パン マヨネーズ クラッカー ケチャップ 米	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ゆかり	キャベツ 人参 パセリ しめじ	665kcal 25.5g 515kcal 20.5g
10	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	カレーライス 和風サラダ	トマトと卵 のスープ 牛乳	(手作り) あじさいゼ リー 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	鶏挽肉 ささ身 生クリーム 卵 寒天	米 油 カレールウ	じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ とうもろこし	かぼちゃ きゅうり トマト パセリ	600kcal 24.9g 476kcal 19.8g
11	土	牛乳	煮込みうどん 里芋の土佐煮 バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	鶏肉 牛乳	かつお節 薄揚げ	うどん 砂糖	里芋 ビスケット	人参 キャベツ	干し椎茸 バナナ	574kcal 20.7g 455kcal 17.6g
13	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 ハムサラダ	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	バナナ 牛乳	鶏肉 牛乳	ハム 白身魚	食パン パスタ マヨネーズ ソフトせんべい	いちごジャム じゃが芋 マーガリン	なす 人参 グリーンピース きゅうり バナナ	玉葱 トマト キャベツ とうもろこし レモン汁	603kcal 22.4g 454kcal 19.8g
14	火	牛乳 ビスケット	肉丼 おひたし はんぺんと豆腐の吸い物	大豆の甘 煮 チーズ	ミニメロンパ ン 牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 大豆 チーズ 煮干し	薄揚げ はんぺん わかめ だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 パン	玉ねぎ キャベツ 人参 小葱	しょうが きゅうり もやし さやいんげん	653kcal 24.3g 549kcal 21.3g
15	水	牛乳 ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	鯖 厚揚げ 牛乳 煮干し	白身魚 寒天 味噌 だし昆布	米 砂糖 油 ごま油	かたくり粉 ごま ビスコ	しょうが もやし 玉ねぎ 甘夏缶	きゅうり 人参 なす 小葱 かぼちゃ	607kcal 23.6g 450kcal 16.5g
16	木	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン ごま風味サラダ バナナ	わかめ スープ ミルク	(手作り) 枝豆しらす おにぎり 牛乳	ハム ささ身 しらす干し 豆腐 煮干し	粉チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ だし昆布	パスタ 砂糖 クラッカー ケチャップ	油 ごまドレッシング 米	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ 小葱	ピーマン パセリ もやし 枝豆	652kcal 27.5g 491kcal 19.8g
17	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり エビフライ 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁 ウインナー グレープゼリー		バームクー ヘン ミルク	えび ハム スキムミルク 煮干し 味噌	卵 豆腐 ウインナー わかめ 牛乳 だし昆布	米 ゼリー パン粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ バームクーヘン	小麦粉 ごま油 じゃが芋 ビスケット ケチャップ	人参 グリーンピース 玉ねぎ 小葱	ごぼう さやいんげん とうもろこし	664kcal 28.4g 545kcal 22.5g
18	土	牛乳	フランクロー ル チーズ バナナ 牛乳		ミレービス 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		615kcal 20.3g 514kcal 19.0g

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				
20	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	クラッカー 牛乳	豚肉 ちくわ 厚揚げ だし昆布 味噌	青のり 牛乳 わかめ 煮干し 鶏肉	米 ごま 油 じゃが芋	砂糖 クラッカー ソフトせんべい	しょうが 小松菜 玉ねぎ 小葱	キャベツ もやし 人参	648kcal 24.2g 531kcal 19.9g		
21	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) フレンチサラダ パイナップル	きのこスー プ 牛乳	(手作り) スキムブリ ン 豆乳クッ キー	鮭 ハム 牛乳 ゼラチン	白身魚 チーズ スキムミルク 鶏肉	食パン 小麦粉 油 ビスケット	りんごジャム マーガリン 砂糖 クッキー	レモン汁 人参 パイナップル缶 えのき茸 とうもろこし	キャベツ きゅうり しめじ パセリ	571kcal 28.8g 448kcal 23.1g		
22	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐とえのきの すまし汁	煮豆 チーズ	ミニクワッ サン ミルク	卵 豆腐 あなご チーズ 牛乳 だし昆布	桜でんぶ 鶏肉 わかめ スキムミルク 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ 金時豆	砂糖 油 パン ビスコ	さやいんげん えのき茸 小葱	ブロッコリー 小葱	599kcal 26.5g 510kcal 19.6g		
23	木	牛乳 クラッカー	丸天うどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ	冷奴 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 だし昆布	丸天 鶏挽肉 鮭フレーク 豆腐	麵 砂糖 クラッカー	油 米	小葱 さやいんげん	かぼちゃ バナナ	612kcal 26.0g 470kcal 19.2g		
24	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 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	白身魚 ベーコン 厚揚げ レバー だし昆布	卵 わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 麩 マーガリン ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	629kcal 25.9g 516kcal 23.0g		
25	土	牛乳	麻婆丼 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	625kcal 23.8g 471kcal 18.8g		
27	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁	アスパラソ テー 牛乳	(手作り) 豆腐ドーナ ツ 牛乳	卵 ハム わかめ ウインナー だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 パスタ ホットケーキ粉 ケチャップ	油 マヨネーズ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 えのき茸 アスパラガス	ピーマン きゅうり 小葱	652kcal 24.0g 494kcal 18.4g		
28	火	牛乳 ビスケット	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	かき玉汁 ミルク	ベジタブル おととつ 牛乳	豚肉 かまぼこ ちくわ スキムミルク わかめ	丸天 青のり 卵 牛乳 だし昆布 煮干し	麵 油 砂糖 焼きそばソース	小麦粉 じゃが芋 ビスケット おととつ	玉ねぎ もやし パセリ 小葱	人参 キャベツ バナナ	634kcal 25.1g 512kcal 20.7g		
29	水	牛乳 ビスコ	二色サンドイッチ 野菜のコンソメスープ 黄桃	鶏肉のマー レード煮 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	卵 牛乳 鶏肉	ウインナー 昆布佃煮	食パン マヨネーズ 米 ビスコ	いちごジャム じゃが芋 マーレードジャム	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	596kcal 22.1g 486kcal 20.0g		
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鯛のつみれ汁	煮卵 牛乳	棒アイス (0・1才:オレ ンジゼリー) ミルクキー	のりの佃煮 豚肉 卵 豆腐 牛乳 だし昆布	のり 牛肉 いわしすり身 煮干し 味噌	米 砂糖 ゼリー クラッカー 棒アイス	じゃが芋 油 かたくり粉 クッキー	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	610kcal 22.3g 539kcal 20.6g		