

令和 4年 8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	月	牛乳 ベビーせんべい	スパゲティミートソース ツナサラダ パイナップル	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	シーチキン 昆布佃煮 鶏肉	パスタ 油 砂糖 マヨネーズ 米 ソフトせんべい 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 パイナップル缶	620kcal 26.8g 466kcal 19.6g
2	火	牛乳 ビスケット	【3～5歳児:食育】 (3～5歳児) おにぎらず (0～2歳児) ちらし寿司 さつま汁	冬瓜のくず煮 ヨーグルト	クラッカー 牛乳	合挽肉 のり しらす干し 桜でんぶ 煮干し 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト だし昆布 豚肉 味噌	米 砂糖 クラッカー ビスケット	油 さつま芋 かたくり粉 焼き肉のたれ	玉ねぎ 干し椎茸 小葱 さやいんげん	人参 ごぼう 冬瓜	586kcal 23.9g 440kcal 16.8g
3	水	牛乳 ビスコ	ごはん 魚のバター醤油焼き ゴーヤチャンプル 味噌汁	じゃが芋の そぼろ煮 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	白身魚 木綿豆腐 かつお節 寒天 煮干し	豚肉 卵 牛乳 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 油 砂糖	マーガリン じゃが芋 ビスコ	レモン汁 人参 桃缶 小葱	ゴーヤ なす 玉ねぎ	600kcal 26.6g 494kcal 21.5g
4	木	牛乳 クラッカー	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ	冷奴 チーズ	(手作り) 野菜せんべい ミルク	ウイナー 鶏肉 スキムミルク 牛乳	ささ身 チーズ 豆腐 だし昆布	米 ごま油 油 クラッカー	マーガリン せんべい ごまドレッシング	とうもろこし 人参 パセリ キャベツ 根深ねぎ 干し椎茸	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし しょうが チンゲン菜	611kcal 24.9g 496kcal 20.6g
5	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ バナナ	レバーの 甘煮 牛乳	棒アイス (0・1才:りんごゼリー) ミニクッキー	合挽肉 厚揚げ 牛乳	ハム レバー	米 かたくり粉 はるさめ ビスケット クッキー	砂糖 油 ゼリー 甜麵醬	なす しょうが もやし バナナ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり グレープジュース	614kcal 19.1g 509kcal 20.3g
6	土	牛乳	味噌煮込みうどん 厚揚げの煮物 黄桃 牛乳		のりもの 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 桃缶	大根 根深ねぎ	542kcal 18.5g 453kcal 16.5g
8	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ハムサラダ	蒸しどり 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 ハム 鮭フレーク	大豆 牛乳 ささ身	食パン じゃが芋 米 ごまドレッシング	いちごジャム マヨネーズ ソフトせんべい	玉ねぎ ズッキーニ ホールトマト キャベツ とうもろこし	なす 人参 きゅうり 根深ねぎ 生姜	595kcal 25.4g 463kcal 25.0g
9	火	牛乳 ビスケット	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 味噌汁	なすの煮 浸し チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 卵 薄揚げ 牛乳 味噌	豆腐 チーズ 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 麩 ビスケット	じゃが芋 パン粉 砂糖 マーガリン カレーウ	玉ねぎ キャベツ もやし なす	人参 ピーマン 小葱	595kcal 21.0g 487kcal 16.3g
10	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ	高野豆腐 の含め煮 ミニゼリー 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	のり 野菜昆布 スキムミルク だし昆布	鮭 牛乳 高野豆腐	うどん 水いも ゼリー ビスコ	砂糖 ごま パン 水あめ	干し椎茸 ミニトマト	きゅうり かんぴょう	598kcal 28.5g 463kcal 22.4g
11	木	山の日										
12	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	焼きそば わかめスープ スキムプリン	ささみのマヨネーズ和え	(2歳～)とうもろこし (0・1歳) (手作り)さつま芋蒸しパン 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ スキムミルク 牛乳 煮干し	丸天 青のり 豆腐 ゼラチン ささ身 だし昆布	麺 さつま芋 ビスケット マヨネーズ	油 蒸しパン粉 焼きそばソース	玉ねぎ もやし 小葱 きゅうり	人参 キャベツ とうもろこし	599kcal 32.0g 495kcal 24.7g
13	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		ミレービスケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		578kcal 20.9g 451kcal 17.8g

※8月12日(金)～8月17日(水)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしくお願い致します。

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		
15	月	牛乳	カレーライス 春雨と卵のスープ 黄桃 牛乳		せんべい 牛乳	合挽肉 スキムミルク	卵 牛乳	米 油	じゃが芋 さつま芋 かたくり粉 せんべい カレー粉	玉ねぎ グリーンピース 桃缶	人参 パセリ	625kcal 22.5g 456kcal 16.7g
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 切干大根の炒め煮 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	白身魚 わかめ 煮干し 味噌	丸天 牛乳 だし昆布	米 麩 さつま芋 蒸しパン粉	砂糖 油 ビスケット	しょうが 干し椎茸 さやいんげん 小葱	切干大根 人参 野菜ジュース 玉ねぎ	568kcal 23.1g 463kcal 16.5g
17	水	牛乳 ビスコ	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ フルーチェ	大豆の甘 煮	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン スキムミルク だし昆布	卵 おから 牛乳 大豆	米 油 フレーチェ 小麦粉 ビスコ	パン粉 じゃが芋 マーガリン 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ	パセリ	603kcal 21.3g 499kcal 19.0g
18	木	牛乳 クラッカー	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン 薄揚げとピーマンの 炒り煮	チキン スープ 牛乳	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	薄揚げ 鶏肉 牛乳	合挽肉 チーズ	食パン じゃが芋 砂糖 油 クラッカー	大豆クリーム パン粉 米 ごま ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	人参 パセリ パプリカ	644kcal 25.5g 462kcal 19.7g
19	金	牛乳 ビスコ	冷麺 なすの味噌炒め バナナ	白身魚の 磯辺焼き ミルク	ミニmelonパン 棒アイス (0・1才:ミニ ゼリー)	ハム 豚肉 青のり 味噌	卵 スキムミルク 白身魚 牛乳	麺 ごま油 ゼリー ビスコ	砂糖 パン マーガリン 油	もやし なす バナナ	きゅうり ピーマン グレープジュース	596kcal 25.3g 485kcal 22.3g
20	土	牛乳	肉井 澄まし汁 黄桃 牛乳		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	豚肉 豆腐 だし昆布	牛乳 煮干し	米 ビスケット	砂糖	玉ねぎ 小葱 えのき	しょうが 桃缶	600kcal 21.5g 481kcal 18.4g
22	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) タンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵	じゃが芋の 冷製スープ 牛乳	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	鶏肉 ハム 卵	ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン 油 米 ソフトせんべい ケチャップ	りんごジャム 砂糖 じゃが芋 カレー粉	玉ねぎ 人参 レモン汁 パセリ	キャベツ きゅうり 梅しそ とうもろこし	668kcal 32.8g 460kcal 22.6g
23	火	牛乳 ビスコ	ひじきごはん ゆで豚と野菜の ポン酢和え 青さの吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	ミニカップ ケーキ 棒アイス(0・ 1才:ゼリー) ミルク	ひじき 豆腐 あおさ スキムミルク だし昆布	ちくわ 豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 煮干し	米 油 カップケーキ	砂糖 ビスコ ゼリー	人参 もやし キャベツ かぼちゃ	枝豆 きゅうり 小葱 グレープジュース	595kcal 25.2g 485kcal 19.4g
24	水	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ 味噌汁	マカロニのケ チャップ炒め 牛乳	すいか 牛乳	かつお節 わかめ ウインナー だし昆布 味噌	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 ケチャップ	かたくり粉 パスタ ビスケット	しょうが 小松菜 きゅうり 小葱 パセリ	キャベツ 人参 玉ねぎ すいか	640kcal 27.8g 456kcal 19.1g
25	木	牛乳 クラッカー	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが けんちん汁	煮豆 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	削り節佃煮 豚肉 牛乳 卵 煮干し	牛肉 木綿豆腐 味噌 だし昆布	米 里芋 小麦粉 マーメレードジャム クラッカー	じゃが芋 油 砂糖 マーガリン 金時豆	人参 さやいんげん 小葱	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	624kcal 23.3g 499kcal 17.5g
26	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり 唐揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	わかめ ハム スキムミルク	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま油 ゼリー ビスケット	小麦粉 パスタ ごま 砂糖 バームクーヘン	人参 きゅうり さやいんげん トマト	キャベツ ごぼう 玉ねぎ パセリ	653kcal 23.8g 530kcal 19.6g
27	土	牛乳	【親子DE縁日(年長)】 ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン クラッカー		バナナ		592kcal 21.2g 525kcal 20.1g
29	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 味噌汁	厚揚げの 煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	豚肉 ちくわ 牛乳 厚揚げ 煮干し	わかめ 薄揚げ ヨーグルト だし昆布 味噌	米 油 ごま	砂糖 ソフトせんべい	しょうが キャベツ 玉ねぎ みかん缶 パイナップル缶	きゅうり なす 小葱 桃缶	590kcal 21.8g 478kcal 19.1g
30	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のカレーニエル コールスロー 豆腐とえのきのすまし汁	煮卵 牛乳	ベジタブル おとっとと ミルク	白身魚 豆腐 牛乳 卵 だし昆布	ハム わかめ スキムミルク 煮干し	米 マーガリン ビスケット カレー粉	小麦粉 砂糖 おとっとと	キャベツ きゅうり えのき茸	人参 とうもろこし 小葱	580kcal 27.6g 471kcal 22.8g
31	水	牛乳 ビスコ	チキンライス かぼちゃサラダ 卵スープ	小松菜とウイ ンナーのソテー 牛乳	梨 牛乳	鶏肉 卵 煮干し ウインナー	チーズ わかめ だし昆布 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ケチャップ	油 さつま芋 ビスコ	人参 マッシュルーム かぼちゃ 小葱	玉ねぎ グリーンピース 枝豆 小松菜	607kcal 21.4g 485kcal 16.2g