

令和 4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	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【防災の日】 ごはん ツナ入り卵焼き 磯香あえ 味噌汁	ポーク チャップ ミルク	ヨーグルト かんぱん (未:ク ラッカー)	シーチキン 卵 青のり スキムミルク ヨーグルト 豚肉 牛乳 ちくわ 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 クラッカー ケチャップ	油 じゃが芋 乾パン ビスケット	人参 キャベツ 小葱	玉ねぎ 小松菜 もやし	570kcal 23.0g 490kcal 19.6g	
2	金	牛乳 クラッカー	チキンカレー マカロニサラダ	白菜とベー コンのスー プ 牛乳	ミニクロワ ッサン ミルク	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 ベーコン	米 油 マヨネーズ クラッカー	じゃが芋 パスタ パン カレールー	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜	かぼちゃ グリーンピース キャベツ パセリ	595kcal 26.4g 470kcal 20.2g	
3	土	牛乳	フランクロー ル チーズ バナナ 牛乳	野菜ス ティックピ スケット 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	パン ケチャップ	ビスケット	バナナ		557kcal 19.7g 491kcal 19.8g	
5	月	牛乳 ベビーせ んべい	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐と麩の吸い物	ささみのマ ヨネーズ和え 牛乳	(手作り) スキムプリ ン ミレービス ケット	鶏肉 卵 ひじき 牛乳 薄揚げ ゼラチン 豆腐 大豆 煮干し スキムミルク だし昆布 ささ身	米 油 ビスケット ソフトせんべい	砂糖 麩 マヨネーズ	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	596kcal 28.3g 478kcal 24.3g	
6	火	牛乳 ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	乗り物ビス ケット 牛乳	鯖 白身魚 ちくわ 厚揚げ 牛乳 かつお節 煮干し だし昆布 味噌	米 かたくり粉 ビスコ ビスケット	砂糖 油 里芋	しょうが もやし 人参 小葱	キャベツ きゅうり かぼちゃ	547kcal 22.7g 471kcal 20.2g	
7	水	牛乳 ベビーせ んべい	スパゲティナポリタン ハムサラダ バナナ	鶏肉と青梗 菜のスー プ ミルク	(手作り) かぼちゃの ケーキ 牛乳	ウインナー 粉チーズ ハム スキムミルク 卵 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 マーガリン ソフトせんべい	油 マヨネーズ ケチャップ ホットケーキ粉	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ	ピーマン パセリ きゅうり バナナ チンゲン菜	669kcal 24.2g 503kcal 18.6g	
8	木	牛乳 クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さのすまし汁	大豆の甘 煮 チーズ	棒アイス (0・1才:ゼ リー) せんべい 牛乳	卵 のり 鮭フレーク 鶏肉 豆腐 あおさ チーズ 牛乳 大豆 だし昆布 煮干し	米 砂糖 ゼリー クラッカー 棒アイス	ごま 里芋 油 せんべい	紅生姜 干し椎茸 人参 えのき こんにゃく	きゅうり 大根 さやいんげん 小葱 ごぼう	570kcal 21.4g 494kcal 20.1g	
9	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ハンバーガー 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	木綿豆腐 合挽肉 牛乳 卵 ウインナー かつお節 豆乳	パン パン粉 マーガリン 米 ビスケット	食パン マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	599kcal 23.5g 469kcal 18.8g	
10	土	牛乳	チーズブレット 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	クラッカー 牛乳	チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	パン クラッカー		バナナ		597kcal 21.7g 460kcal 18.3g	

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		
12	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	さつまいもの甘煮 牛乳	(手作り) みかんゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	シーチキン 寒天	食パン パスタ 砂糖 ソフトせんべい	いちごジャム マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ グリーンピース きゅうり オレンジジュース パイナップル缶	なす 人参 ホールトマト キャベツ とうもろこし みかん缶	617kcal 23.6g 440kcal 15.6g
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ	じゃが芋の カレー炒め 牛乳	(手作り) スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 卵	合挽肉 牛乳	米 ごま油 かたくり粉 さつま芋 じゃが芋 カレー粉	砂糖 油 ごま マーガリン ビスケット 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参	668kcal 24.2g 520kcal 18.1g
14	水	牛乳 ビスコ	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) 豆腐とかまぼこの すまし汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	(手作り) じゃこトースト 牛乳	鶏肉 豆腐 白身魚 かまぼこ チーズ 青のり 高野豆腐	さんま わかめ しらす干し 牛乳 煮干し だし昆布	米 食パン ビスコ	砂糖 マヨネーズ 水あめ	人参 干し椎茸 きやいんげん	ごぼう 大根 小葱	636kcal 28.7g 470kcal 24.2g
15	木	牛乳 クラッカー	肉うどん かき揚げ きゅうりの胡麻和え	魚の幽庵 焼き ミルク	バームクー ヘン 牛乳	牛肉 ウインナー スキムミルク 白身魚	豚肉 卵 牛乳 かまぼこ だし昆布	うどん 油 ごま クラッカー	砂糖 小麦粉 バームクーヘン	玉ねぎ 人参 きゅうり	小葱 グリーンピース オレンジジュース	558kcal 24.7g 461kcal 22.5g
16	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 えびフライ ポテトサラダ 味噌汁 ブロッコリー ウインナー オレンジゼリー		マルボーロ ミルク	えび 卵 厚揚げ スキムミルク だし昆布 ハム	ウインナー わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 油 小麦粉 マヨネーズ マルボーロ ケチャップ	じゃが芋 パン粉 砂糖 ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 小葱 キャベツ	玉ねぎ ブロッコリー グリーンピース	619kcal 27.0g 523kcal 22.6g
17	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		せんべい 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン	せんべい	バナナ		556kcal 19.2g 512kcal 19.5g
19	月	敬老の日										
20	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	湯豆腐 チーズ	(手作り) フルーチェ ビスコ	ささ身 ベーコン チーズ 煮干し	卵 味噌 薄揚げ 牛乳 豆腐 だし昆布	米 パン粉 フルーチェ ビスケット	小麦粉 油 ビスコ ケチャップ	もやし 人参 玉ねぎ 小葱	キャベツ ピーマン なす	563kcal 23.3g 474kcal 19.9g
21	水	牛乳 ビスコ	カレーライス スパゲッティサラダ	きのこスー プ 牛乳 (200ml)	バナナ ミルク	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 パスタ ビスコ	じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ カレー粉	玉葱 人参 グリーンピース とうもろこし しめじ	きゅうり バナナ えのき茸 パセリ	687kcal 27.3g 504kcal 20.4g
22	木	牛乳 クラッカー	チキンライス 春雨サラダ キャベツとベーコンのスープ	炒り卵 牛乳 (200ml)	ドーナツ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 ドーナツ クラッカー	油 はるさめ マーガリン ケチャップ	人参 マッシュルーム もやし キャベツ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	683kcal 23.9g 506kcal 18.0g
23	金	秋分の日										
24	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ ゼリー 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ ゼリー	キャベツ きゅうり	人参	585kcal 21.4g 427kcal 16.0g
26	月	牛乳 ベビーせんべい	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	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鮭 ハム 牛乳	白身魚 チーズ わかめ	食パン 小麦粉 油 米	りんごジャム マーガリン 砂糖 ソフトせんべい	レモン汁 人参 とうもろこし	キャベツ きゅうり かぼちゃ	577kcal 28.3g 379kcal 18.2g
27	火	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け 付)スティック胡瓜 けんちん汁	煮豆 牛乳	ミニメロン パン ミルク	あじ 木綿豆腐 牛乳 味噌	白身魚 煮干し スキムミルク だし昆布	米 油 さつま芋 パン	かたくり粉 砂糖 金時豆 ビスケット	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	ピーマン ごぼう 小葱	609kcal 26.6g 501kcal 19.5g
28	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	照り焼きチ キン ミルク	ベジタブル おととつと 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 スキムミルク	丸天 ちくわ 青のり 牛乳	麺 小麦粉 砂糖 白湯	油 じゃが芋 ビスコ おととつと	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 パセリ	594kcal 25.5g 506kcal 21.7g
29	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 鰯のつみれ汁	煮卵 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	牛肉 豚肉 のりの佃煮 いわしすり身 厚揚げ	のり 卵 煮干し 牛乳 味噌 だし昆布	米 油 砂糖 小麦粉 マーガリン クラッカー	じゃが芋 かたくり粉 マーガリン クラッカー	人参 きやいんげん 大根 糸こんにやく	玉ねぎ しょうが 小葱	645kcal 26.4g 532kcal 22.5g
30	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	なすの煮 浸し チーズ	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 チーズ だし昆布	ハム 薄揚げ ヨーグルト 煮干し	米 油 砂糖 ケチャップ	小麦粉 パスタ ビスケット	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	576kcal 22.2g 472kcal 17.3g