

令和 5年 2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	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー バナナ	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	丸天 わかめ 卵 高野豆腐 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	うどん 砂糖 油 小麦粉 米 ビスコ	小葱 人参 ブロッコリー 梅しそ	玉ねぎ グリーンピース バナナ	585kcal 24.0g 450kcal 18.1g	
2	木	牛乳 クラッカー	ごはん 魚の青のり風味揚げ おかかあえ 味噌汁	大根のそ ぼろあん 牛乳	りんごヨー グルト ビスコ	白身魚 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト 煮干し だし昆布	青のり かつお節 牛乳 鶏挽肉 味噌	米 小麦粉 かたくり粉 クラッカー	砂糖 油 ビスコ	しょうが 小松菜 もやし 小葱 大根	白菜 人参 かぼちゃ りんご	576kcal 26.1g 501kcal 22.2g
3	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	恵方巻 (0・1歳:ちらし寿司) 豚汁	粉ふき芋 チーズ	バームクー ヘン 牛乳	卵 のり 厚揚げ 煮干し だし昆布	桜でんぶ 豚肉 牛乳 味噌 チーズ	米 さつま芋 じゃが芋	砂糖 バームクーヘン ビスケット	かんぴょう 人参 パセリ	ほうれん草 小葱 玉ねぎ	569kcal 24.1g 463kcal 18.4g
4	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン ごま	ビスケット	バナナ		572kcal 18.8g 527kcal 19.3g
6	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(りんごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	スクランブ ルエッグ 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	鶏肉 シーチキン 卵	スキムミルク 牛乳 昆布佃煮	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ ソフトせんべい	りんごジャム 油 小麦粉 米	人参 グリーンピース きゅうり	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	646kcal 25.3g 527kcal 23.0g
7	火	牛乳 ビスケット	肉井 ごまあえ 豆腐とえのきの すまし汁	煮豆 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	豚肉 ちくわ 卵 煮干し	豆腐 牛乳 だし昆布 わかめ	米 砂糖 小麦粉 マーガリン マーマレードジャム ビスケット	油 ごま マーガリン 金時豆	玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき茸 さやいんげん	しょうが 人参 キャベツ 小葱	620kcal 23.9g 500kcal 17.7g
8	水	牛乳 ビスコ	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	クラッカー ミルク	白身魚 ベーコン 牛乳 レバー 煮干し	卵 厚揚げ スキムミルク だし昆布 味噌	米 パン粉 小麦粉 クラッカー ビスコ	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 大根 しょうが	596kcal 27.7g 466kcal 23.7g
9	木	牛乳 クラッカー	カレーライス 和風サラダ	オニオン スープ 牛乳	りんご 牛乳	牛肉 スキムミルク ささ身	鶏挽肉 牛乳 ベーコン	米 油 クラッカー	じゃが芋 砂糖 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし パセリ	人参 かぼちゃ きゅうり りんご	564kcal 22.9g 456kcal 17.9g
10	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ちゃんぽん 厚揚げの そばろあんかけ バナナ	ブロッコリーの おかか和え ミルク	せんべい 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 牛乳	丸天 厚揚げ スキムミルク かつお節	麺 砂糖 せんべい 白湯	油 かたくり粉 ビスケット	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 干し椎茸 ブロッコリー	661kcal 30.2g 498kcal 23.7g
11	土	建国記念日										

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		
13	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鶏の竜田揚げ 野菜炒め 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	(手作り) きな粉麩ラスク 牛乳	鶏肉 薄揚げ きな粉 煮干し	豆腐 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 油 ソフトせんべい	かたくり粉 麩 里芋 マーガリン	キャベツ もやし 玉ねぎ	ピーマン 人参 小葱	590kcal 25.2g 448kcal 18.7g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ	じゃがいものカレー炒め 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	木綿豆腐 合挽肉	牛乳	米 油 かたくり粉 ごま パン ビスケット	砂糖 カレー粉 ごま油 じゃが芋 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	664kcal 25.9g 515kcal 19.2g
15	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の白和え けんちん汁	かぼちゃの煮物 チーズ	豚まん 牛乳	白身魚 木綿豆腐 チーズ 煮干し 味噌	ちくわ 鶏肉 牛乳 だし昆布 厚揚げ	米 里芋 かたくり粉	砂糖 豚まん ビスコ	しょうが 人参 れんこん かぼちゃ	ほうれん草 ごぼう 小葱 こんにゃく	579kcal 28.9g 475kcal 21.7g
16	木	牛乳 クラッカー	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 黄桃	湯豆腐 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 わかめ 青のり 鮭フレーク 豆腐	卵 ちくわ スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 じゃが芋 クラッカー	砂糖 油 米	小葱 桃缶	パセリ	621kcal 29.6g 490kcal 22.1g
17	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 チキンカツ スパゲティサラダ ブロッコリー ウイナー 味噌汁 オレンジゼリー		マルボーロ ミルク	わかめ 卵 ウイナー スキムミルク 煮干し 味噌	ささ身 ハム 豆腐 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 パスタ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ マルボーロ ケチャップ	人参 グリーンピース ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 小葱	651kcal 31.4g 525kcal 25.1g
18	土	牛乳	フィッシュバーガー 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	白身魚 牛乳	卵	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 クラッカー	キャベツ バナナ		562kcal 22.8g 439kcal 19.1g
20	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ かき玉汁	魚のバター 醤油焼き 牛乳	動物ビスケット 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 白身魚 煮干し	ハム 卵 牛乳 だし昆布	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 ビスケット ソフトせんべい かたくり粉	人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 小葱	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし レモン汁	639kcal 22.0g 511kcal 20.9g
21	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ポテトサラダ	豆乳スープ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鮭 ハム ヨーグルト 豆乳	白身魚 牛乳 ウイナー	食パン 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	いちごジャム マーガリン マヨネーズ	レモン汁 人参 みかん缶 パイナップル缶 パセリ	キャベツ きゅうり 桃缶 玉ねぎ	560kcal 26.9g 468kcal 20.2g
22	水	牛乳 ビスコ	カレーうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ	厚揚げの煮物 牛乳	(手作り) ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	卵 厚揚げ	うどん 砂糖 小麦粉 米 カレー粉	かたくり粉 さつま芋 油 ビスコ マヨネーズ	人参 チンゲン菜 ゆかり	玉ねぎ バナナ ブロッコリー	677kcal 21.6g 534kcal 18.1g
23	木	天皇誕生日										
24	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの 清まし汁	さつま芋の オレンジ煮 牛乳	ベジタブル おととと ミルク	鶏肉 あおさ スキムミルク 煮干し 丸天	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 さつま芋 おととと	人参 根深ねぎ えのき茸 オレンジジュース	玉ねぎ 切干大根 さやいんげん 小葱	579kcal 26.6g 504kcal 19.6g
25	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		ミレービスケット 牛乳	ウイナー 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ		582kcal 19.3g 463kcal 17.3g
27	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(りんごジャム) ビーフシチュー コールスロー	ゆで卵 牛乳	(手作り) ごま塩おにぎり 牛乳	牛肉 ハム 卵	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 ごま ソフトせんべい ビーフシチュー粉	りんごジャム 油 米	しめじ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり	607kcal 26.8g 455kcal 22.0g
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし さつま汁	じゃがいもの煮物 牛乳	ドーナツ ミルク	白身魚 厚揚げ スキムミルク 煮干し	薄揚げ 牛乳 鶏肉 味噌 だし昆布	米 さつま芋 じゃが芋	砂糖 ドーナツ ビスケット	さやいんげん キャベツ 人参 玉葱	しょうが 小松菜 もやし 小葱	602kcal 28.1g 503kcal 22.8g