

令和 元年 8月 三光幼稚園 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	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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	パン(いちごジャム) 大豆のスープ フレンチサラダ ゆで卵(以上児のみ) 牛乳	鶏肉のマー マレード	豚肉 ハム 卵 鶏肉	大豆 チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖	いちごジャム 油 マーマレードジャム	なす 玉ねぎ トマト きゅうり レモン汁	ズッキーニ 人参 キャベツ とうもろこし	521kcal 26.2g 402kcal 20.9g	サッポロポテ ト 116kcal
2	金	牛乳	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	きゅうりとささ身 の胡麻和え	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 ささ身	厚揚げ チーズ 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 ごま	じゃが芋 パン粉 砂糖 カレー粉	玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり	人参 もやし 小葱	467kcal 16.8g 411kcal 17.6g	(手作り) フルーツ杏 仁 73kcal
5	月	牛乳	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 薄揚げとピーマンの炒り煮 味噌汁 牛乳	冷奴	白身魚 わかめ 牛乳 豆腐	薄揚げ 煮干し 寒天 味噌	米 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	レモン汁 赤パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	409kcal 18.5g 373kcal 17.7g	(手作り) 桃ゼリー マルボーロ 97kcal
6	火	牛乳	ひじきごはん ゆで豚と野菜のポン酢和え 味噌汁 牛乳	魚の照り焼 き	ひじき 卵 厚揚げ 白身魚 味噌	ちくわ 豚肉 牛乳 煮干し	米 油	砂糖	人参 もやし キャベツ 小葱	枝豆 きゅうり かぼちゃ	475kcal 20.8g 393kcal 19.4g	棒アイス ビスコ 109kcal
7	水	牛乳	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ 黄桃 ミルク	じゃが芋の そばろ煮	のり 野菜昆布 鶏挽肉	鮭 スキムミルク 牛乳	うどん 水いも じゃが芋	砂糖 ごま	干し椎茸 ミニトマト 桃缶	きゅうり かんぴょう	455kcal 20.8g 412kcal 19.5g	(手作り) ゆかりおにぎ り 108kcal
8	木	牛乳	ごはん なすのはさみフライ 夏野菜のソテー 味噌汁 牛乳	卵焼き	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 豆腐	卵 わかめ 煮干し 味噌	米 パン粉 ケチャップ	小麦粉 油	なす 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	ピーマン もやし 小葱	467kcal 16.9g 415kcal 16.7g	ひこうきビス ケット 60kcal
9	金	牛乳	手巻き寿司 けんちん汁 ミニゼリー チーズ	冬瓜のくず 煮	ちくわ 牛肉 木綿豆腐 味噌 卵 牛乳	魚肉ソーセー ジ のり チーズ 豚肉 煮干し	米 油 ゼリー	砂糖 里芋 かたくり粉	きゅうり ごぼう 大根 玉ねぎ	人参 小葱 冬瓜	457kcal 18.5g 407kcal 17.6g	おとつと 78kcal
12	月	振替休日										
13	火	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 牛乳		豚肉 かまぼこ 厚揚げ	丸天 青のり 牛乳	麵 砂糖	油 焼きそばソース	玉ねぎ もやし	人参 キャベツ	454kcal 20.1g 385kcal 17.4g	クラッカー 牛乳 139kcal
14	水	牛乳	サンドイッチ ヨーグルト 野菜ジュース バナナ		卵 ヨーグルト	ハム 牛乳	食パン		キャベツ 野菜ジュース	バナナ	447kcal 17.7g 380kcal 16.4g	黒糖かりんとう 牛乳 145kcal
15	木	牛乳	カレーライス 黄桃 牛乳		合挽肉 スキムミルク	牛乳	米 さつま芋 カレーウ	じゃが芋 油	玉ねぎ グリーンピース	人参 桃缶	491kcal 17.0g 411kcal 15.2g	ミレービス ケット 牛乳 190kcal
16	金	牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁	高野豆腐の 含め煮	白身魚 わかめ ゼラチン 高野豆腐	ハム 味噌 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 麩	かたくり粉 じゃが芋 マヨネーズ	しょうが きゅうり 小葱	人参 玉ねぎ	440kcal 16.3g 416kcal 17.4g	(手作り) カルピスゼリー 豆乳クッキー 105kcal

※8月13日(火)～8月17日(土)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。

※8月23日(金)、8月30日(金)は西九州大学健康栄養学部の実習生が考えてくれた15時おやつです。お楽しみに！

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	あすなろ 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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			
19	月	牛乳	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ パイナップル 牛乳	ジャーマン ポテト	合挽肉 厚揚げ わかめ	ハム 牛乳 ベーコン	米 かたくり粉 はるさめ 甜麵醬	砂糖 油 じゃが芋	なす しょうが きゅうり パイナップル缶	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	469kcal 16.8g 415kcal 14.3g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
20	火	牛乳	パン(りんごジャム) ハンバーグ ハムサラダ 牛乳	卵スープ	木綿豆腐 ハム わかめ 煮干し	合挽肉 卵 牛乳	食パン パン粉 ケチャップ	りんごジャム 油 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ 人参 小葱	500kcal 22.3g 402kcal 19.5g	(手作り) ごま塩おにぎり 115kcal
21	水	牛乳	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ スパゲティサラダ 金平ごぼう トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー		わかめ ハム 牛乳	鶏肉 ベーコン	米 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	小麦粉 パスタ ごま油 ゼリー	人参 きゅうり きやいんげん ホールトマト	キャベツ ごぼう 玉ねぎ パセリ	467kcal 15.1g 405kcal 13.8g	バームクー ヘン 130kcal
22	木	牛乳	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	削り節佃煮 豚肉 卵 豆腐 煮干し	牛肉 鰯のすり身 牛乳 味噌	米 砂糖 糸こんにゃく 金時豆	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 きやいんげん 大根	玉ねぎ しょうが 小葱	497kcal 20.0g 407kcal 14.9g	すいか ウエハース 89kcal
23	金	牛乳	冷麺 魚と夏野菜の天ぷら バナナ ミルク	厚揚げの煮物	ハム 卵 スキムミルク	白身魚 牛乳 厚揚げ	麺 油 ごま油	小麦粉 砂糖	かぼちゃ バナナ きゅうり	なす もやし	479kcal 24.8g 425kcal 22.1g	お楽しみお やつ kcal
26	月	牛乳	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	さつまいもの オレンジ煮	白身魚 厚揚げ 味噌	薄揚げ 牛乳 煮干し	米 油	砂糖 さつま芋	しょうが 人参 もやし 小葱	キャベツ きゅうり なす オレンジジュース	407kcal 19.5g 390kcal 16.8g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
27	火	牛乳	ちらし寿司 ゴーヤチャンプル すまし汁 牛乳	大豆の甘煮	鶏挽肉 薄揚げ のり 豚肉 かつお節 かまぼこ 大豆	しらす干し 卵 煮干し 桜でんぶ 木綿豆腐 わかめ 牛乳 豆腐	米 油	砂糖	人参 ゴーヤ	干し椎茸 小葱	463kcal 24.7g 398kcal 21.4g	みかんゼリー ビスコ 67kcal
28	水	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ スキムプリン	じゃが芋の 冷製スープ	粉チーズ スキムミルク 牛乳	合挽肉 シーチキン ゼラチン	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 ケチャップ マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	462kcal 23.9g 403kcal 19.1g	(手作り) 昆布おにぎり 95kcal
29	木	牛乳	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	かぼちゃの 煮物	白身魚 ベーコン 薄揚げ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖	もやし 人参 小葱 かぼちゃ	キャベツ ピーマン レモン汁	493kcal 21.0g 411kcal 17.7g	(手作り) ドロップクッ キー 108kcal
30	金	牛乳	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ 牛乳	ゆで卵	ウインナー 牛乳 卵	ささ身 鶏肉	米 ごまドレッシング	マーガリン ごま油	とうもろこし 人参 きゅうり もやし チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ 干し椎茸	430kcal 17.4g 378kcal 17.5g	お楽しみお やつ kcal