

令和元年 9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			
2	月	ベビーせん べい	【始業式】 ごはん 鶏の竜田揚げ 胡麻和え 味噌汁 牛乳	冷やっこ	鶏肉 薄揚げ 牛乳 煮干し	わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま ソフトせんべい	しょうが もやし キャベツ 小葱	小松菜 人参 玉ねぎ	498kcal 21.7g 365kcal 16.7g	(手作り) フルーツポン チ 57kcal
3	火	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス フレンチサラダ ミニゼリー 牛乳	チンゲン菜 のスープ	牛肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 セリー	じゃが芋 砂糖 カレーウ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし レモン汁	人参 グリーンピース きゅうり チンゲン菜	488kcal 20.6g 382kcal 16.3g	ミレービス ケット 123kcal
4	水	ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク	れんこんの 金平	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵	麵 さつま芋 砂糖 ごま 白湯	油 小麦粉 ビスコ マヨネーズ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん	キャベツ 人参 ブロッコリー	447kcal 18.4g 343kcal 13.8g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
5	木	クラッカー	チーズバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	クリーム スープ	合挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	チーズ 鶏肉 木綿豆腐	パン 油 砂糖 クラッカー ケチャップ	パン粉 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ シチュールウ	玉ねぎ とうもろこし さいいんげん しめじ	キャベツ 人参 パセリ	485kcal 19.0g 372kcal 15.2g	梨 マルポーロ 95kcal
6	金	野菜ス ティックビス ケット	三色ごはん 筑前煮 すまし汁 チーズ	じゃがいも の煮物	鶏挽肉 鶏肉 わかめ チーズ	卵 豆腐 かまぼこ 煮干し	米 油 こんにやく じゃが芋	砂糖 里芋 ビスケット	人参 ごぼう 大根	さいいんげん 干し椎茸 小葱	453kcal 26.7g 388kcal 15.1g	お楽しみお やつ kcal
9	月	ベビーせん べい	パン(りんごジャム) 白身魚のムニエル コールスロー 牛乳	豆乳スープ	白身魚 ベーコン 豆乳	ハム 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 油	りんごジャム マーガリン じゃが芋 ソフトせんべい	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	人参 玉ねぎ パセリ	418kcal 21.9g 324kcal 16.0g	(手作り) さつまいもス ティック 96kcal
10	火	ビスケット	さけ寿司 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁 バナナ チーズ	なすの味噌 炒め	卵 鮭フレーク 豆腐 チーズ 味噌	のり 薄揚げ あおさ 豚肉 煮干し	米 砂糖 ビスケット	ごま 油	きざみ生姜 切干大根 人参 えのき茸 バナナ	きゅうり 干し椎茸 さいいんげん 小葱 なす	452kcal 14.5g 381kcal 13.5g	ひこうきビス ケット 60kcal
11	水	ビスコ	焼きそば 肉団子と野菜のケチャップ煮 ミルク	わかめスー プ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 スキムミルク わかめ	丸天 青のり 合挽肉 卵 煮干し	麵 かたくり粉 ビスコ ケチャップ	油 砂糖 やきそばソース	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ グリーンピース	474kcal 23.7g 347kcal 17.3g	(手作り) ごま塩おにぎ り 115kcal
12	木	クラッカー	ごはん ツナ入り卵焼き おかか和え 味噌汁 牛乳	かぼちゃの 煮物	シーチキン わかめ かつお節 牛乳	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 ケチャップ	砂糖 クラッカー	人参 小葱 キャベツ もやし	玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	477kcal 23.8g 370kcal 16.8g	ぼんすけ 142kcal
13	金	野菜ス ティックビス ケット	【郷土料理の日】 芋入りご飯 あじの南蛮漬け (未:白身魚) 豚汁 牛乳	煮豆	あじ 豚肉 牛乳 味噌	白身魚 厚揚げ 煮干し	米 里芋 さつま芋 油	砂糖 ビスケット 金時豆 片栗粉	人参 大根 玉ねぎ	ピーマン 小葱 ごぼう	518kcal 21.2g 398kcal 14.6g	お楽しみお やつ kcal

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 以上児のみ	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			
16	月	敬老の日										
17	火	ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	さつまいもの 甘煮	白身魚 鶏挽肉 大豆 煮干し 味噌	ひじき 薄揚げ 厚揚げ 牛乳	米 油 さつまい芋	砂糖 ビスケット	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	465kcal 25.3g 384kcal 18.1g	(手作り) 抹茶のカップ ケーキ 108kcal
18	水	クラッカー	【運動会総練習1日目】 ごはん とんかつ 野菜炒め 味噌汁 牛乳(200ml)	高野豆腐の 含め煮	豚肉 わかめ 牛乳 味噌	卵 煮干し 高野豆腐	米 パン粉 じゃが芋 クラッカー	小麦粉 油 砂糖 とんかつソース	キャベツ もやし 玉ねぎ	人参 ピーマン 小葱	554kcal 25.3g 384kcal 17.6g	(手作り) スキムプリン チーズクッキー 69kcal
19	木	ビスコ	【運動会総練習2日目】 チキンライス ツナサラダ 卵のスープ 牛乳(200ml)	魚のバター 醤油焼き	鶏肉 卵 牛乳	シーチキン わかめ 白身魚	米 砂糖 ケチャップ マヨネーズ	油 マーガリン ビスコ	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 小葱	526kcal 19.1g 420kcal 16.5g	水族館クッ キー 69kcal
20	金	野菜ス ティックビス ケット	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	キャベツの サラダ	牛肉 かまぼこ 卵 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク ハム	うどん 油 じゃが芋 ビスケット	砂糖 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 バナナ パセリ	小葱 グリーンピース キャベツ	498kcal 21.6g 395kcal 16.7g	おととつと 78kcal
23	月	秋分の日										
24	火	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	豚肉 厚揚げ 煮干し	ハム 牛乳 味噌	米 油 ビスケット 里芋	砂糖 ごま じゃが芋 春雨	しょうが もやし	きゅうり 小葱	509kcal 22.3g 412kcal 15.9g	(手作り) ココアマフィ ン 105kcal
25	水	ビスコ	炊き込みご飯 魚の照り焼き おひたし すまし汁 牛乳	煮卵	白身魚 豆腐 牛乳 卵	わかめ 鶏肉 薄揚げ 煮干し	米 ビスコ	砂糖 油	ごぼう 人参 小葱 キャベツ 生姜	椎茸 えのき茸 もやし 小松菜	424kcal 22.7g 347kcal 19.5g	バナナ 動物チーズ 120kcal
26	木	クラッカー	きつねうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 ミルク	きゅうりとじゃこ の甘酢あえ	かまぼこ 鶏肉 厚揚げ スキムミルク だし昆布	薄揚げ 卵 わかめ 鶏挽肉 しらす干し	うどん 油	砂糖 クラッカー	小葱 さやいんげん キャベツ	かぼちゃ きゅうり	421kcal 23.8g 338kcal 18.2g	(手作り) ひじきおにぎ り 116kcal
27	金	野菜ス ティックビス ケット	【誕生会】 ゆかりごはん 唐揚げ マカロニサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		鶏肉 ウインナー わかめ 煮干し	ハム 豆腐 味噌	米 油 ゼリー ビスケット	小麦粉 マカロニ マヨネーズ	ゆかり きゅうり ブロッコリー 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	500kcal 17.9g 371kcal 13.2g	バームクー ヘン 130kcal
30	月	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 牛乳	里芋と豚肉 の煮物	白身魚 ベーコン わかめ 牛乳 味噌	卵 厚揚げ 煮干し 豚肉	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 里芋 ビスケット	もやし ピーマン 小葱 レモン汁	人参 玉ねぎ キャベツ	479kcal 22.1g 391kcal 18.3g	クラッカー 72kcal

※幼稚園の給食開始は9月3日(火)から始まります。9月2日(月)は、あすなるのみ(2・3号と給食利用希望の1号)の給食があります。

※9月6日(金)、9月13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！