

令和 元年 10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	火	ベビーせんべい	肉井切干大根の炒め煮 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	大豆の甘煮	豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布	薄揚げ わかめ 大豆 煮干し	米 砂糖	油 ソフトせんべい	玉ねぎ しょうが さやいんげん 干し椎茸 えのき茸	しょうが 切干大根 人参 小葱	489kcal 15.3g 388kcal 14.3g	梨 チーズクッキー 130kcal
2	水	ビスケット	わかめうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) 粉ふき芋 パイナップル 牛乳	かぼちゃの甘煮	わかめ 鶏肉 ししゃも 牛乳	かまぼこ 卵 白身魚 だし昆布	うどん 油 ビスケット	小麦粉 じゃが芋 砂糖	小葱 かぼちゃ	パイナップル缶 パセリ	486kcal 25.4g 396kcal 19.4g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
3	木	ビスコ	エッグロール 野菜のポトフ 牛乳	照り焼きチキン	卵 チーズ 牛乳	ハム ウインナー 鶏肉	パン 砂糖 マヨネーズ	じゃが芋 ビスコ	キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが	グリーンピース 人参 マッシュルーム パセリ	493kcal 19.9g 383kcal 18.5g	こつぶあられ ミニゼリー 90kcal
4	金	野菜スティックビスケット	【午前中保育】 コーンピラフ さきみと野菜のごま風味和え オニオンスープ 牛乳	ブロッコリー ソーテー	ウインナー ベーコン	ささ身 牛乳	米 油 ビスケット	マーガリン ごまドレッシング	とうもろこし 人参 きゅうり もやし パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	486kcal 16.7g 380kcal 12.8g	マルボーロ 動物チーズ 97kcal
7	月	ベビーせんべい	【代休】 チキンカレー コールスロー 牛乳	卵スープ	鶏肉 ハム スキムミルク	卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 カレーウ	じゃが芋 油 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ とうもろこし	494kcal 18.2g 384kcal 15.4g	ぼんすけ 142kcal
8	火	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁 牛乳	じゃがいもの煮物	鯖 わかめ 牛乳 だし昆布 味噌	白身魚 厚揚げ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 油	かたくり粉 じゃが芋 ビスケット	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり かぼちゃ	486kcal 19.5g 398kcal 15.3g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
9	水	ビスコ	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物 くり(以上児のみ) チーズ	卵焼き	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 卵 煮干し	鶏肉 あおさ 豆腐 だし昆布	米 里芋 くり	砂糖 ビスコ	しめじ 干し椎茸 れんこん こんにやく 大根	まいたけ 人参 ごぼう さやいんげん 小葱	427kcal 17.7g 360kcal 16.8g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
10	木	クラッカー	スパゲティミートソース ハムサラダ バナナ ミルク	コンソメ スープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ハム ベーコン	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 クラッカー マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	490kcal 20.8g 389kcal 15.9g	(手作り) ゆかりおに ぎり 108kcal
11	金	野菜スティックビスケット	三色ごはん ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳	さつま芋の甘煮	鶏挽肉 薄揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	卵 厚揚げ わかめ 煮干し	米 油 じゃが芋 ビスケット	砂糖 ごま さつま芋	人参 キャベツ ほうれん草	さやいんげん もやし 小葱	481kcal 21.1g 391kcal 14.8g	(手作り) マドレーヌ 102kcal

※10月4日(金)は午前中保育、10月7日(月)は運動会代休のため、あすなる(2・3号のみ)の給食があります。

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 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	エネルギー たんぱく質 以上児 未満児				
14	月	体育の日										
15	火	ビスケット	パン(りんごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ 動物チーズ	ゆで卵	豚肉 シーチキン 卵	大豆 チーズ	食パン じゃが芋 ビスケット	りんごジャム マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	大根 ホールトマト キャベツ とうもろこし	495kcal 22.2g 395kcal 18.8g	ひこうきビス ケット 60kcal
16	水	ビスコ	ごはん 鮭フライ (未:白身魚のフライ) 野菜炒め 味噌汁 牛乳	里芋の土 佐煮	鮭 卵 薄揚げ かつお節 煮干し	白身魚 豆腐 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 里芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 ビスコ	キャベツ もやし えのき茸	人参 ピーマン 小葱	489kcal 21.7g 395kcal 17.1g	りんご ウエハース 68kcal
17	木	クラッカー	焼きうどん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ ミルク	ブロッコリー のじゃこ炒 め	豚肉 丸天 厚揚げ しらす干し	かまぼこ 青のり 鶏挽肉 スキムミルク	うどん 砂糖 クラッカー	油 かたくり粉 焼きそばソース	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ブロッコリー	キャベツ 人参 バナナ	484kcal 22.9g 359kcal 18.0g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal
18	金	野菜ス ティックピ スケット	チキンライス ポテトサラダ かき玉汁 牛乳	ムニエル	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	ハム わかめ 白身魚 だし昆布	米 砂糖 マーガリン ケチャップ 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット マヨネーズ	人参 グリーンピース きゅうり マッシュルーム	玉ねぎ キャベツ 小葱 レモン汁	485kcal 16.0g 393kcal 14.9g	バームクー ヘン 130kcal
21	月	ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳	きのこのソ テー	鶏肉 ハム 牛乳	スキムミ ルク チーズ ベーコン	食パン 油 砂糖 シチュールウ	いちごジャム じゃが芋 ソフトせんべい	人参 玉ねぎ きゅうり レモン汁 しめじ	マッシュルーム キャベツ とうもろこし エリンギ ブロッコリー	502kcal 21.2g 351kcal 15.5g	おとつと 78kcal
22	火	国民の祝日										
23	水	クラッカー	ごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	じゃが芋 の金平	鶏肉 ささ身 牛乳 煮干し	わかめ 豆腐 味噌 だし昆布	米 油 じゃが芋 クラッカー	小麦粉 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ	人参 とうもろこし 小葱	503kcal 19.5g 406kcal 14.8g	キャロットゼ リー ビスコ 104kcal
24	木	ビスコ	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 厚揚げ 鶏レバー 味噌	薄揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し	米 ビスコ	砂糖 じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし	キャベツ 人参 小葱	421kcal 20.0g 367kcal 19.2g	(手作り) ふかし芋 79kcal
25	金	野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ 煮卵 春雨スープ ぶどうゼリー		わかめ 卵 鶏肉	えび ハム	米 パン粉 はるさめ ビスケット ケチャップ ごま	小麦粉 砂糖 ゼリー マヨネーズ 油	れんこん さやいんげん 小葱	人参 干し椎茸	499kcal 20.2g 396kcal 14.9g	水族館クッ キー 69kcal
28	月	ベビーせ んべい	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	かぼちゃ のソテー	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	薄揚げ わかめ だし昆布	米 ソフトせんべい マーガリン	砂糖 ごま 油	しょうが キャベツ 小松菜 小葱	もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ	432kcal 20.6g 341kcal 15.6g	(手作り) じゃこトース ト 95kcal
29	火	ビスケット	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク	大根のそ ぼろ煮	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵 鶏挽肉	麵 さつま芋 砂糖 ビスケット かたくり粉	油 小麦粉 マヨネーズ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ 大根	キャベツ 人参 ブロッコリー	443kcal 17.9g 358kcal 15.2g	(手作り) 高菜おにぎ り 108kcal
30	水	ビスコ	ごはん フィッシュコロケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	煮豆	魚すり身 ベーコン 薄揚げ 煮干し 味噌	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 油 金時豆 ビスコ	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 キャベツ ピーマン	玉ねぎ もやし 小葱	508kcal 19.6g 397kcal 13.6g	小魚スナッ ク チーズ 73kcal
31	木	クラッカー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯香あえ 味噌汁 牛乳	れんこん の炒め煮	豚肉 厚揚げ だし昆布 味噌	青のり 牛乳 煮干し	米 油 ごま	砂糖 クラッカー	しょうが 小松菜 人参 小葱	キャベツ もやし 大根 れんこん	457kcal 19.3g 396kcal 15.0g	ハロウィン おやつ 69kcal