

令和 元年 11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			
1	金	野菜スティックビ スケット	ごはん (ちりめんのかき) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 豆乳	湯豆腐	しらす干し 牛肉 豚肉 鰯のすり身 厚揚げ 卵 豆乳 煮干し だし昆布 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 じゃが芋 油 糸こんにゃく かたくり粉 ビスケット	人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 小葱	490kcal 21.3g 398kcal 17.6g	ぼんすけ 142kcal	
4	月	振替休日								
5	火	ビスケット	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	大根と豚 肉の煮物	卵 ハム 牛乳 豚肉 味噌	米 油 はるさめ 砂糖 じゃが芋 ビスケット ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり もやし 小葱 大根	494kcal 19.6g 398kcal 15.3g	みかん チーズ 74kcal	
6	水	ビスコ	【クッキー作り】 ランチパン(二色ジャム) ビーフシチュー バナナ チーズ	キャベツとツ ナのサラダ	牛肉 シーチキン チーズ	パン 食パン マーガリン じゃが芋 油 ビーフシチューウ ビスコ いちごジャム ドレッシング	人参 マッシュルーム グリーンピース 玉ねぎ キャベツ バナナ	454kcal 15.9g 364kcal 14.2g	クラッカー 72kcal	
7	木	クラッカー	【クッキー作り・午前中保育】 チキンバーガー 牛乳 みかん(未:みかん缶)	動物チー ズ	卵 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン いちごジャム 砂糖 クラッカー マヨネーズ	キャベツ みかん みかん缶	483kcal 20.0g 395kcal 16.8g	アセロラゼ リー 豆乳クッキー 97kcal	
8	金	野菜ス ティックビ スケット	～さんこう ぼっくすらんち～ お楽しみに！！							
11	月	ベビーせ んべい	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁 牛乳	卵の花の 炒り煮	白身魚 薄揚げ 厚揚げ おから 卵 味噌 鶏挽肉 だし昆布 煮干し 牛乳	米 砂糖 ソフトせんべい ごま	しょうが ほうれん草 人参 もやし キャベツ 大根 小葱	457kcal 21.1g 366kcal 17.8g	(手作り) さつま芋とごま のしっとりケーキ 131kcal	
12	火	ビスケット	【遠足:年長・年少・ひよこ】 パン(りんごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ		鶏肉 スキムミルク ハム チーズ 卵	食パン りんごジャム 油 じゃが芋 砂糖 シチューウ ビスケット	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン汁	505kcal 20.8g 376kcal 18.2g	おとうふ屋 さんのかり んどう 78kcal	
13	水	ビスコ	【遠足:年中】 ごはん 白身魚のきのこあんかけ さつま汁 バナナ チーズ	ゆで卵	白身魚 厚揚げ チーズ 味噌 卵 煮干し だし昆布	米 かたくり粉 油 砂糖 さつま芋 ビスコ	干し椎茸 えのき茸 しめじ 人参 さやいんげん 小葱 ごぼう バナナ	486kcal 18.4g 398kcal 17.2g	水族館クッ キー 69kcal	
14	木	クラッカー	チキンライス ツナサラダ かき玉スープ 牛乳	粉ふき芋	鶏肉 シーチキン 卵 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー じゃが芋 マヨネーズ ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 パセリ	496kcal 18.6g 393kcal 13.6g	(手作り) スイートポ テト 105kcal	
15	金	野菜ス ティックビ スケット	ごはん さつま芋のコロッケ きのこ野菜のソテー 味噌汁 チーズ	なすの味 噌炒め	豚挽肉 卵 ベーコン チーズ わかめ 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 だし昆布	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 ビスケット	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 もやし ピーマン 小葱 なす	496kcal 17.2g 412kcal 14.1g	マルボーロ ミニゼリー 69kcal	

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		
18	月	ベビーせんべい	ランチパン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え ブロッコリー スキムプリン	白菜の スープ	鮭 白身魚 ハム スキムミルク ゼラチン 卵 ベーコン	パン 小麦粉 いちごジャム マーガリン 油 砂糖 ケチャップ ソフトせんべい マヨネーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし ブロッコリー 白菜 レモン汁	506kcal 26.8g 378kcal 20.9g	(手作り) コーンフレーク クッキー 111kcal
19	火	ビスケット	ごはん すき焼き風煮 味噌汁 みかん (未:みかん缶) 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	牛肉 豚肉 木綿豆腐 薄揚げ 煮干し 高野豆腐 味噌 卵 だし昆布 牛乳	米 砂糖 油	糸こんにゃく ビスケット チンゲン菜 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 かぼちゃ 小葱 みかん みかん缶	446kcal 17.0g 398kcal 15.4g	ひこうきビス ケット 60kcal
20	水	ビスコ	ハヤシライス 和風サラダ 牛乳	オニオン スープ	牛肉 わかめ 牛乳	米 油 ハヤシライスル	砂糖 ビスコ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム パセリ	495kcal 18.5g 393kcal 14.2g	焼きドーナ ツ 牛乳 142kcal
21	木	クラッカー	【郷土料理の日】 ごはん(味付けのり(未:のり)) いわしのフライ (未:白身魚のフライ) ほうれん草のおひたし だんご汁 チーズ	さつまいも のオレンジ 煮	味付のり いわし 卵 白身魚 チーズ 厚揚げ 煮干し 味噌 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 さつま芋	小麦粉 油 ケチャップ クラッカー ほうれん草 人参 キャベツ 干し椎茸 ごぼう 大根 オレンジジュース もやし 小葱	487kcal 23.7g 394kcal 17.1g	動物園クッ キー 69kcal
22	金	野菜ス ティックピ スケット	丸天うどん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク	ささみのマ ヨネーズ和 え	丸天 わかめ スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 砂糖 ビスケット	さつま芋 油 マヨネーズ 小葱 ブロッコリー きゅうり	428kcal 19.9g 362kcal 16.6g	(手作り) 野菜ちりめ んおにぎり 92kcal
25	月	ベビーせんべい	ごはん 魚の照り焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 厚揚げ 煮干し レバー 味噌 味噌 だし昆布	米 じゃが芋	砂糖 ソフトせんべい しょうが 人参 キャベツ 小松菜 もやし 小葱	405kcal 20.1g 337kcal 19.6g	おととつと 78kcal
26	火	ビスケット	ホットドック さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) ほうれん草のクリームスープ	スクランブ ルエッグ	ウインナー スキムミルク	パン さつま芋 油 マーガリン シチュールウ	じゃが芋 マヨネーズ ビスケット ケチャップ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	517kcal 18.9g 426kcal 16.0g	(手作り) 鮭おにぎり 116kcal
27	水	ビスコ	カレーうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 みかん (未:みかん缶) 牛乳	煮豆	豚肉 鶏挽肉	うどん 砂糖 カレー粉 白花生	かたくり粉 油 ビスコ さやいんげん みかん缶 人参 キャベツ かぼちゃ チンゲン菜 人参	427kcal 17.0g 337kcal 12.5g	ミレービス ケット 123kcal
28	木	クラッカー	【避難訓練:火災】 親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁 チーズ	チンゲン菜 のソテー	鶏肉 薄揚げ あおさ ベーコン だし昆布	米 油	砂糖 クラッカー 人参 玉ねぎ 切干大根 さやいんげん 小葱 チンゲン菜	489kcal 18.9g 406kcal 14.9g	(手作り) キャラット ケーキ 124kcal
29	金	野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		わかめ ウインナー 味噌 だし昆布 卵	米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ とんかつソース	小麦粉 油 ゼリー ビスケット キャベツ 人参 ブロッコリー 小葱 玉ねぎ	526kcal 19.7g 387kcal 14.7g	バームクー ヘン 136kcal

※11/6(水)・7(木)は年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。
また、11/7(木)は午前中保育のため、あすなる(2・3号のみ)給食があります。