

令和 元年 12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		
2	月	ベビーせんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 牛乳	大根のそぼろ煮	鯖 白身魚 ちくわ 厚揚げ わかめ 牛乳 鶏挽肉 煮干し 味噌 だし昆布	米 なたくり粉 砂糖 ごま 油 ソフトせんべい	しょうが 人参 もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ 小葱 大根	491kcal 21.6g 361kcal 17.3g	カステラ 82kcal
3	火	ビスケット	カレーライス フレンチサラダ 牛乳	きのこスープ	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ハム 牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 さつま芋 油 砂糖 ビスケット カールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり レモン汁 しめじ えのき茸 とうもろこし パセリ	501kcal 18.4g 411kcal 16.7g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
4	水	ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	里芋の土佐煮	豚肉 ちくわ 卵 青のり スキムミルク だし昆布 味噌 かつお節	うどん 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 里芋 ビスコ	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ ブロッコリー みかん みかん缶	468kcal 15.8g 359kcal 12.3g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
5	木	野菜スティック ビスケット	ごはん 酢豚 春雨スープ 牛乳	かぼちやのソテー	豚肉 鶏肉 牛乳 卵	米 なたくり粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 ビスケット マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ たけのこ 干し椎茸 しょうが チンゲン菜 かぼちや	500kcal 19.3g 392kcal 13.2g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
6	金	牛乳	チキンバーガー 具だくさんスープ 野菜ジュース チーズ		鶏肉 チーズ 牛乳	パン 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 大根 白菜 人参 野菜ジュース パセリ	500kcal 20.1g 390kcal 15.2g	マルポーロ 牛乳 120kcal
9	月	ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳	鶏肉のマーレド煮	白身魚 豆腐 薄揚げ 牛乳 鶏肉 煮干し 味噌 だし昆布	米 砂糖 マーレドシヤム ソフトせんべい	さやいんげん しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 小葱	427kcal 19.4g 355kcal 18.1g	みかん 動物チーズ 77kcal
10	火	ビスケット	ひじきご飯 筑前煮 すまし汁 牛乳	ささみのマヨネーズ和え	ひじき ちくわ 豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ わかめ だし昆布 煮干し ささ身 牛乳	米 砂糖 里芋 こんにゃく 油 ビスケット マヨネーズ	人参 グリンピース 干し椎茸 大根 さやいんげん れんこん 小葱 ブロッコリー ごぼう	437kcal 19.4g 355kcal 18.1g	ひこきビスケット 60kcal
11	水	ビスコ	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐の煮物	合挽肉 卵 木綿豆腐 チーズ 厚揚げ だし昆布 高野豆腐 味噌 煮干し	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビスコ ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン かぼちや 小葱	477kcal 19.2g 398kcal 17.1g	(手作り) ごまマフィン 138kcal
12	木	クラッカー	芋ごはん 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	卵豆腐	鯖 白身魚 豚肉 豆腐 牛乳 煮干し 卵 味噌 だし昆布	米 さつま芋 砂糖 なたくり粉 里芋 クラッカー	しょうが さやいんげん 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 小葱	484kcal 22.1g 384kcal 18.6g	豚まん 75kcal
13	金	野菜スティック ビスケット	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	厚揚げの煮物	丸天 鶏肉 わかめ 卵 ちくわ スキムミルク だし昆布 厚揚げ	うどん 砂糖 さつま芋 油 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	小葱 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん みかん缶	438kcal 21.0g 383kcal 18.3g	(手作り) ゆかりおにぎり 115kcal

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				
16	月	ベビーせんべい	ごはん 魚の照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	小松菜の 煮浸し	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 煮干し	ひじき 薄揚げ 厚揚げ だし昆布 味噌	米 じゃが芋 ソフトせんべい	砂糖 油	しょうが 人参 グリーンピース 小葱 小松菜	471kcal 22.7g 346kcal 17.2g	(手作り) きなこトースト 94kcal
17	火	ビスコ	【誕生会・給食終了】 チキンライス 唐揚げ スパゲッティサラダ ウインナー ブロッコリー 卵と豆腐のスープ クリスマスケーキ		鶏肉 ハム 豆腐 だし昆布	卵 ウインナー 煮干し	米 油 砂糖 スパゲッティ ケチャップ	かたくり粉 小麦粉 ゼリー ビスコ マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー 小葱	588kcal 24.6g 427kcal 17.7g	バームクー ヘン 130kcal
18	水	ビスケット	【ケーキ作り】 お芋ブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		魚肉ソーセージ 牛乳		パン さつま芋	ビスケット バナナ		420kcal 14.0g 314kcal 11.3g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
19	木	クラッカー	ごはん ハンバーグ ツナサラダ ポトフ チーズ	大豆の甘 煮	合挽肉 木綿豆腐 シーキン チーズ	卵 ウインナー 大豆 だし昆布	米 砂糖 ケチャップ マヨネーズ	パン粉 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 大根 パセリ	492kcal 19.6g 397kcal 16.6g	りんご ビスコ 61kcal
20	金	野菜スティック ビスケット	【表現フェスタリハ・厨房掃除】 ホットドック かぼちゃのシチュー みかん(未:みかん缶)	動物チー ズ	鶏肉 チーズ	ウインナー スキムミルク	パン 油 ビスケット	シチュールウ マヨネーズ	キャベツ 人参 かぼちゃ グリーンピース みかん みかん缶	464kcal 20.8g 393kcal 17.3g	おつとつと 78kcal
23	月	ベビーせんべい	【終業式】 ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ 牛乳	さつま芋 のオレンジ 煮	木綿豆腐 合挽肉 牛乳		米 かたくり粉 ごま さつま芋 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ソフトせんべい	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし バナナ オレンジジュース	499kcal 18.3g 391kcal 13.2g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
24	火	ビスケット	【新入園児制服採寸】 ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	煮豆	ささ身 ベーコン わかめ だし昆布 味噌	卵 豆腐 チーズ 煮干し	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 ケチャップ 油 金時豆	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小葱	426kcal 20.7g 392kcal 16.9g	ミレービス ケット 123kcal
25	水	ビスコ	【あすなろ:ホール】 食パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー 牛乳		鮭 ハム 牛乳	白身魚 鶏肉	食パン 小麦粉 ビスコ	りんごジャム マーガリン 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし レモン汁	415kcal 22.1g 364kcal 17.5g	(手作り) おからシヨ コ ラ 66kcal
26	木	クラッカー	【あすなろ:ホール】 皿うどん 煮卵 中華スープ チーズ		豚肉 かまぼこ 鶏肉 青のり	丸天 卵 チーズ	麺 砂糖 クラッカー	油 白湯	もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 干し椎茸 小葱	449kcal 21.9g 351kcal 16.8g	えびスナッ ク ミニゼリー 76kcal
27	金	野菜スティック ビスケット	ビーフカレー かき玉スープ みかん(未:みかん缶) 牛乳	ハムとキャベ ツのサラダ	牛肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ ハム だし昆布	米 じゃが芋 カレーウ ドレッシング	さつま芋 油 ビスケット	人参 玉ねぎ グリーンピース 小葱 みかん みかん缶 キャベツ	504kcal 17.2g 408kcal 13.2g	クラッカー 72kcal

※幼稚園の給食終了は12月17日(火)です。12月18日(水)からは、あすなろ(2・3号のみ)の給食があります。
 ※12月6日(金)は児童福祉施設給食関係者研修に参加、12月18日(水)はケーキ作り、12月20日(金)は厨房掃除があるため、簡易食とさせていただきます。
 ご理解・ご協力の程、よろしく申し上げます。