

令和2年3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	二色サンドイッチ クリームシチュー パイナップル	かぼちやの ソテー	卵 スキムミルク	鶏肉	食パン 油 マーガリン シチュールウ マヨネーズ	いちごジャム じゃが芋 小麦粉 ソフトせんべい	キャベツ マッシュルーム グリーンピース かぼちや	人参 玉ねぎ パイナップル缶	499kcal 21.8g 348kcal 14.4g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
3	火	ビスケット	【誕生会・ひなまつり会】 いなり寿司 唐揚げ マカロニサラダ 桃ゼリー	れんごんの金平 お吸い物 カルピス	薄揚げ ハム 煮干し	鶏肉 豆腐 だし昆布	米 ごま 油 麩 マヨネーズ カルピス	砂糖 小麦粉 パスタ ゼリー ビスケット	きゅうり 人参 菜の花 糸こんにゃく	キャベツ ブロッコリー れんこん さやいんげん	525kcal 18.3g 397kcal 13.7g	水族館クッキー 69kcal
4	水	ビスコ	味噌煮込みうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ ミルク	白身魚の磯 辺焼き	豚肉 スキムミルク 味噌 白身魚	卵 だし昆布 青のり	うどん 小麦粉 砂糖 ビスコ	さつまい 油 マヨネーズ	ごぼう 人参 ブロッコリー	大根 根深ねぎ バナナ	506kcal 13.5g 375kcal 10.3g	おっととと 78kcal
5	木	クラッカー	ごはん 白身魚フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	高野豆腐の 含め煮	白身魚 ベーコン わかめ チーズ 高野豆腐	卵 豆腐 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 クラッカー	砂糖 油 ケチャップ	キャベツ 人参 玉ねぎ	もやし ピーマン 小ねぎ	428kcal 19.0g 366kcal 17.5g	マルボーロ ミニゼリー 95kcal
6	金	野菜スティックビスケット	大豆ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁 牛乳	大根と豚肉 の煮物	大豆 白身魚 厚揚げ 味噌 だし昆布	薄揚げ かつお節 牛乳 豚肉 煮干し	米 ビスケット	砂糖	人参 しょうが チンゲン菜 かぼちや 大根	さやいんげん キャベツ もやし 小葱	455kcal 24.4g 383kcal 19.9g	(手作り) 抹茶のカップ ケーキ 108kcal
9	月	ベビーせんべい	カレーライス 和風サラダ プリン	ほうれん草 のスープ	牛肉 スキムミルク ささ身	鶏挽肉 わかめ	米 砂糖 ソフトせんべい カレーウ	じゃが芋 さつまい プリン 油	玉ねぎ グリーンピース きゅうり ほうれん草	人参 キャベツ とうもろこし	497kcal 20.2g 387kcal 16.1g	(手作り) マドレーヌ 102kcal
10	火	ビスケット	ごはん 八宝菜 春雨スープ バナナ	レバーの甘 煮	豚肉 鶏肉 レバー	かまぼこ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ビスケット	油 ごま油 はるさめ オイスターソース	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが	人参 たけのこ 根深ねぎ バナナ	462kcal 16.2g 384kcal 17.4g	ぼんすけ 116kcal
11	水	ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ かき玉汁	煮豆	鯖 薄揚げ わかめ 煮干し	白身魚 卵 だし昆布	米 砂糖 油 ビスコ	かたくり粉 ごま 金時豆	しょうが 人参 白菜	もやし ほうれん草 小葱	439kcal 18.1g 350kcal 13.0g	焼きドーナツ 牛乳 142kcal
12	木	クラッカー	わかめうどん 白身魚の天ぷら ブロッコリー ミルク	じゃがいも の煮物	わかめ 鶏肉 白身魚 だし昆布	かまぼこ 卵 スキムミルク	うどん 油 クラッカー マヨネーズ	小麦粉 砂糖 じゃが芋	小葱 ブロッコリー		405kcal 25.3g 354kcal 20.6g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
13	金	野菜スティックビスケット	親子丼 おひたし すまし汁 チーズ	大豆の甘煮	鶏肉 薄揚げ わかめ チーズ 大豆	卵 豆腐 かまぼこ だし昆布 煮干し	米 油	砂糖 ビスケット	人参 根深ねぎ キャベツ 小葱	玉ねぎ ほうれん草 もやし しめじ	418kcal 19.4g 372kcal 17.9g	ミレービス ケット 123kcal

※幼稚園の給食終了は3月9日(月)です。

※3月10日(火)からは、あすなろ(2・3号と1号給食利用者事前申込者のみ)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 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	ベビーせんべい	ごはん(ふりかけ) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	ウインナー ソテー	ふりかけ 白身魚 木綿豆腐 ウインナー 鶏肉 味噌	鯖 牛乳 煮干し だし昆布	米 油 ソフトせんべい	砂糖 里芋	しょうが 大根 ごぼう	さやいんげん 人参 小葱	449kcal 20.8g 378kcal 18.0g	えびスナック チーズ 95kcal
17	火	ビスケット	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー 牛乳	大根のそぼろあん	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	丸天 ちくわ 青のり 鶏挽肉	麵 小麦粉 砂糖 かたくり粉	油 ビスケット 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	446kcal 18.9g 365kcal 16.0g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
18	水	ビスコ	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 味噌汁 みかんゼリー 牛乳	だし巻き卵	のりの佃煮 豚肉 薄揚げ 牛肉 だし昆布	のり 卵 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスコ	じゃが芋 油 ゼリー	人参 さやいんげん 糸こんにゃく	玉ねぎ 小葱	485kcal 18.9g 399kcal 17.3g	(手作り) ふんわりパ レーンマフィン 102kcal
19	木	クラッカー	【厨房掃除】 ホットドック ビーフシチュー バナナ 牛乳		ウインナー 牛肉	牛乳 スキムミルク	パン クラッカー ビーフシチュー	じゃが芋 ケチャップ 油	キャベツ 人参 グリーンピース	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	495kcal 18.8g 341kcal 13.5g	ひこうきビス ケット 60kcal
20	金	春分の日										
23	月	ベビーせんべい	ごはん 魚のバター醤油焼き 磯香あえ 味噌汁 牛乳	里芋の土佐煮	白身魚 青のり 煮干し 味噌	ちくわ 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 砂糖 里芋 ソフトせんべい	マーガリン 麩 油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ レモン汁	白菜 人参 小葱	414kcal 20.7g 328kcal 16.0g	(手作り) さつまいもス ティック 96kcal
24	火	ビスケット	パン(2色ジャム) スコッチエッグ ブロッコリー ほうれん草のクリームスープ	キャベツとハムの サラダ	卵 鶏肉 ハム	木綿豆腐 合挽肉 スキムミルク	パン いちごジャム 小麦粉 油 ビスケット ケチャップ	マーガリン パン粉 じゃが芋 砂糖 シチュール マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	人参 ほうれん草	522kcal 20.5g 423kcal 16.2g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
25	水	ビスコ	ごはん 青椒肉絲 中華風かき玉スープ バナナ		牛肉 ベーコン	卵	米 油 ビスコ	砂糖 オイスターソース	ピーマン たけのこ 干し椎茸 クリームコーン バナナ	パプリカ 人参 玉ねぎ 小葱	460kcal 13.5g 331kcal 9.6g	バームクー ヘン 130kcal
26	木	クラッカー	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 牛乳		牛肉 ウインナー 牛乳 かまぼこ	豚肉 卵 だし昆布	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース	460kcal 18.7g 344kcal 13.6g	(手作り) きな粉トースト 94kcal
27	金	野菜ス ティックビス ケット	ごはん ハンバーグ コールスロー 味噌汁 牛乳	さつまいもの 甘煮	木綿豆腐 ハム 牛乳 煮干し 味噌	合挽肉 卵 厚揚げ だし昆布	米 油 さつまい ケチャップ	パン粉 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小葱	キャベツ きゅうり ごぼう	480kcal 21.5g 390kcal 14.1g	クラッカー 72kcal
30	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	ムニエル	木綿豆腐 牛乳 白身魚	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ ソフトせんべい	砂糖 油 マーガリン 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし レモン汁	しょうが きゅうり 人参	452kcal 18.7g 367kcal 17.1g	(手作り) ごまマフィン 94kcal
31	火	ビスケット	チキンライス ツナサラダ きのこベーコンのスー りんごゼリー	スクランブル エッグ	鶏肉 ベーコン	シーキン 卵	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 ゼリー ビスケット マヨネーズ	人参 グリーンピース きゅうり しめじ パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えのき茸 マッシュルーム	466kcal 13.3g 379kcal 12.1g	いちごクレー プ 72kcal