

令和 5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	ごはん 五目卵焼き ツナのごま風味サラダ 味噌汁 牛乳	じゃが芋 の煮物	卵 シーチキン 牛乳 鶏肉 味噌	鶏挽肉 薄揚げ 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 ソフトせんべい ごまドレッシング	油 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小葱	ピーマン きゅうり なす キャベツ	478kcal 19.4g 404kcal 16.6g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
3	火	ビスケット	焼きそば かぼちゃと厚揚げの 煮物 ミルク	わかめ スープ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ スキムミルク だし昆布 豆腐	丸天 青のり 鶏挽肉 わかめ 煮干し	麵 砂糖 ビスケット	油 焼きそばソース	玉ねぎ もやし かぼちゃ 小葱	人参 キャベツ さやいんげん	462kcal 23.0g 358kcal 17.0g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
4	水	せんべい	肉井 和風サラダ 豆腐とはんぺんの すまし汁 牛乳	大豆の甘 煮	豚肉 ささ身 はんぺん だし昆布 煮干し	わかめ 豆腐 牛乳 大豆	米 砂糖	油 せんべい	玉ねぎ さやいんげん 人参 とうもろこし	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	428kcal 19.3g 358kcal 16.9g	ドーナツ 110kcal
5	木	クラッカー	エッグロール ポトフ 黄桃 牛乳	白身魚の 磯辺焼き	卵 チーズ 牛乳 白身魚	ハム ウインナー 青のり	パン じゃが芋 マヨネーズ	マーガリン クラッカー	キャベツ 人参 大根 桃缶	グリーンピース 玉ねぎ パセリ	477kcal 18.9g 403kcal 18.5g	ぼんすけ 116kcal
6	金	野菜スティック ビスケット	【午前中保育】 ごはん 魚の照り焼き おかか和え 味噌汁 牛乳	れんこん の炒り煮	白身魚 厚揚げ 味噌 だし昆布	かつお節 牛乳 煮干し	米 ビスケット	砂糖 ごま油	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 大根 れんこん	418kcal 21.9g 356kcal 16.7g	りんご ベアビス ケット 79kcal
9	月	スポーツの日										
10	火	ベビーせんべい	【幼:代休】 パン(りんごジャム) クリームシチュー ハムサラダ パイナップル	ゆで卵	豚肉 ハム	卵 スキムミルク	食パン じゃが芋 マヨネーズ マーガリン 砂糖	りんごジャム 油 ソフトせんべい 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム グリーンピース きゅうり パイナップル缶	526kcal 20.6g 366kcal 16.1g	マルボーロ 棒チーズ 83kcal
11	水	せんべい	ごはん 煮魚 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	レバーの 甘辛煮	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	ちくわ わかめ レバー だし昆布	米 麩 ごま	砂糖 せんべい	しょうが キャベツ もやし	ほうれん草 人参 小葱	420kcal 20.3g 343kcal 18.9g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
12	木	クラッカー	カレーうどん かき揚げ ブロッコリー 牛乳	鶏肉の マーマ レード煮	豚肉 卵 鶏肉	ウインナー 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 クラッカー マーレードジャム	かたくり粉 油 マヨネーズ カレーフレーク	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース レモン汁	474kcal 17.4g 417kcal 18.0g	バナナ ビスコ 80kcal
13	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 白身魚の 青のり風味揚げ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	湯豆腐	白身魚 薄揚げ 豆腐 煮干し	青のり チーズ だし昆布 味噌	米 片栗粉 ビスケット	砂糖 油	しょうが ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸	432kcal 18.2g 362kcal 15.5g	(手作り) きな粉ト ースト 94kcal

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 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	ブロッコリー のじゃ こ炒め	豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し	ハム わかめ だし昆布 煮干し	米 パスタ ソフトせんべい ごま油	砂糖 油 マヨネーズ ごま	しょうが 人参 キャベツ ブロッコリー えのき	521kcal 20.2g 403kcal 16.8g	ミレービスケット 123kcal	
17	火	ビスケット	親子丼 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	鶏肉 卵 ひじき 大豆 牛乳 煮干し	厚揚げ 薄揚げ 鶏挽肉 高野豆腐 だし昆布 味噌	米 油	砂糖 ビスケット	人参 根深ねぎ かぼちゃ グリーンピース	玉ねぎ しめじ 小葱 葉ねぎ	475kcal 22.5g 390kcal 18.7g	おとつと 78kcal
18	水	せんべい	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	胡瓜とささ みのマヨ ネーズ和 え	薄揚げ スキムミルク だし昆布 ささ身	鶏肉 ちくわ 青のり 卵	うどん 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	砂糖 油 せんべい	小葱 バナナ	パセリ きゅうり	418kcal 19.1g 336kcal 16.2g	(手作り) ごま塩おにぎり 115kcal
19	木	クラッカー	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) 春雨サラダ きのこのクリームスープ	スクランブル ルエッグ	鮭 ハム スキムミルク	白身魚 鶏肉 卵	食パン 小麦粉 クラッカー 春雨	いちごジャム マーガリン 砂糖	レモン汁 きゅうり しめじ エリンギ	もやし 玉ねぎ 人参 パセリ	445kcal 26.5g 326kcal 19.0g	(手作り) ちんすこう 111kcal
20	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィナー 味噌汁 ぶどうゼリー		わかめ ウィンナー 煮干し 味噌 卵	えび ハム 厚揚げ だし昆布 卵	米 パン粉 ごま ケチャップ ゼリー	小麦粉 油 マヨネーズ ビスケット	れんこん きやいんげん 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	514kcal 20.2g 401kcal 15.2g	バームクー ヘン 130kcal
23	月	ベビーせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	白菜とベー コンのスープ	牛肉 ハム 牛乳	スキムミルク チーズ ベーコン	米 油 ハヤシライスルウ	砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり パセリ	しめじ キャベツ とうもろこし レモン汁 白菜	497kcal 18.9g 375kcal 14.3g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
24	火	ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	大根と鶏 肉の煮物	魚すり身 ベーコン わかめ 鶏肉 牛乳	豆腐 煮干し だし昆布 味噌 卵	米 油 ケチャップ 小麦粉	じゃが芋 パン粉 砂糖 ビスケット	人参 もやし ピーマン 大根	玉ねぎ キャベツ 小葱	457kcal 20.1g 394kcal 16.6g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
25	水	せんべい	【ひよこ組:芋ほり】 スパゲティソース コールスロー バナナ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 粉チーズ ベーコン	ハム 豆乳 牛乳	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 せんべい	人参 ピーマン キャベツ バナナ	玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	450kcal 19.3g 391kcal 16.6g	ひこうきビス ケット(2歳:ニ メロンパン,牛乳, 魚肉ソーセージ) 60kcal
26	木	クラッカー	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁 チーズ	里芋の煮 物	豚挽肉 チーズ 味噌	厚揚げ だし昆布 煮干し	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 クラッカー 油	春雨 小麦粉 マヨネーズ 里芋 春巻きの皮	人参 干し椎茸 グリーンピース 小葱	たけのこ にら ブロッコリー	441kcal 16.5g 388kcal 13.8g	(手作り) マドレーヌ 128kcal
27	金	野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 きのこのまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物 牛乳	煮豆	鶏挽肉 高野豆腐 あおさ 煮干し 豆腐	鶏肉 かまぼこ 牛乳 だし昆布	米 里芋 金時豆	砂糖 ビスケット	しめじ 人参 れんこん 大根 こんにゃく	干し椎茸 まいたけ ごぼう きやいんげん 小葱	455kcal 20.8g 386kcal 15.6g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
30	月	ベビーせんべい	ごはん チキンカツ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	ささ身 ハム 薄揚げ 味噌 牛乳	卵 煮干し だし昆布 豆腐	米 パン粉 パスタ さつま芋 砂糖	小麦粉 油 ソフトせんべい ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース とうもろこし	455kcal 21.2g 380kcal 15.7g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
31	火	ビスケット	【クッキー作り】 パン(二色ジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳	動物チー ズ	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン マーガリン じゃが芋 油	いちごジャム ビスケット ビーフシチュールウ	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	527kcal 19.3g 427kcal 17.1g	クラッカー 72kcal

※10/6(金)は午前中保育および、10/10(火)は運動会の代休のため、あすなろ(2・3号)の給食があります。

※10/31(火)は、年長児によるクッキー作りを行いますので、簡易食となります。ご了承ください。