令和 5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 10時（未満児のみ）	献立名 12時	献立名 未満児のみ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	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
1	水	せんべい	【クッキー作り】 【幼：午前中保育】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		魚肉ソーセージ 牛乳	パン 砂糖 さつま芋 せんべい	バナナ	472kcal 16.1g 375kcal 12.7g	カステラ 82kcal
2	木	野菜スティックビスケット	～おまつり弁当～ お楽しみに！						マルボーロチーズ 84kcal
3	金	文化の日							
6	月	ベビーせんべい	チキンライス ハムサラダ 卵スープ 牛乳	魚の幽庵焼き	鶏肉 ハム 卵 わかめ 豆腐 煮干し 牛乳 白身魚 だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ かたくり粉 ソフトせんべい ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 オレンジジュース	487kcal 20.2g 386kcal 20.1g	おっとっと 78kcal
7	火	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	ブロッコリーのおかか和え	シーチキン 卵 ひじき 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 煮干し かつお節 だし昆布 味噌	米 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ れんこん グリンピース かぼちゃ 小葱 ブロッコリー	516kcal 22.7g 415kcal 18.4g	（手作り） フルーツヨーグルト 78kcal
8	水	せんべい	【遠足：ひよこ・年少・年中組】 ごはん 魚のバター醤油焼き ほうれん草のナムル さつま芋の味噌汁 牛乳	大根のそぼろあん	白身魚 薄揚げ 牛乳 鶏挽肉 煮干し 味噌 だし昆布	米 マーガリン ごま ごま油 さつま芋 かたくり粉 砂糖 せんべい	レモン汁 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小葱 大根	450kcal 19.3g 404kcal 16.9g	ミニクロワッサン 126kcal
9	木	クラッカー	【遠足：年長組】 ホットドッグ さつま芋チップス （未：さつま芋スティック） オニオンスープ みかん（未：みかん缶） 牛乳	ゆで卵	ウインナー ベーコン 卵 牛乳	パン さつま芋 マヨネーズ 油 砂糖 クラッカー ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ パセリ みかん みかん缶	507kcal 12.9g 409kcal 13.0g	（手作り） 鮭おにぎり 114kcal
10	金	野菜スティックビスケット	【郷土料理の日】 ごはん（味付けのり） （未：きざみのり） 白身魚のきのこあんかけ だんご汁 チーズ	大豆の甘煮	味付けのり のり 白身魚 豚肉 厚揚げ チーズ 大豆 だし昆布 煮干し	米 かたくり粉 油 砂糖 ビスケット 小麦粉	干し椎茸 えのき茸 しめじ 人参 さやいんげん ごぼう 大根 小葱	477kcal 19.8g 403kcal 19.1g	（手作り） さつま芋とごまのしっとりケーキ 131kcal

※11/1（水）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。（あすなろ2・3号の給食があります）

※11/24（金）は誕生会です。前日が祝日のため、切り込み等の事前準備ができませんので、11/22（水）に誕生会献立を実施させていただきたいと思います。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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 もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
13	月	ベビーせんべい	カレーライス マカロニサラダ スキムプリン	きのこスープ	牛肉　鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ　ハム ゼラチン　鶏肉	米　じゃが芋 油　パスタ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　カレールウ ｿﾌﾄせんべい	玉葱　人参　かぼちゃ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　えのき茸 きゅうり　パセリ とうもろこし　しめじ	478kcal 20.9g 409kcal 19.1g	りんご ビスコ 87kcal
14	火	ビスケット	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	湯豆腐	豚挽肉　卵 薄揚げ　チーズ だし昆布　豆腐 煮干し　味噌	米　さつま芋 小麦粉　パン粉 油　ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ ピーマン　もやし 人参　えのき茸 小葱	486kcal 19.9g 403kcal 17.2g	クラッカー 72kcal
15	水	せんべい	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	チンゲン菜と鶏肉のｽｰﾌﾟ	鮭　白身魚 ハム　牛乳 鶏肉	食パン　りんごｼﾞｬﾑ 小麦粉　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖　せんべい	レモン汁　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　きゅうり ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　とうもろこし ﾁﾝｹﾞﾝ菜　玉ねぎ	466kcal 23.7g 343kcal 18.2g	(手作り) チーズクッキー 86kcal
16	木	クラッカー	肉うどん 芋天 みかん(未:みかん缶) ブロッコリー	高野豆腐のふわふわ煮	牛肉　豚肉 かまぼこ　卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ　高野豆腐 だし昆布	うどん　砂糖 さつま芋　小麦粉 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾗｯｶｰ	玉ねぎ　小葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　みかん みかん缶	463kcal 20.9g 414kcal 21.1g	(手作り) おかかおにぎり 116kcal
17	金	野菜スティックビスケット	いもごはん すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	炒り卵	牛肉　豚肉　薄揚げ 木綿豆腐　卵 牛乳　煮干し 味噌　だし昆布	米　さつま芋 油　砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ　麩 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾁﾝｹﾞﾝ菜　玉ねぎ えのき茸　人参 白菜　小葱 糸こんにゃく	489kcal 19.9g 409kcal 17.2g	ドーナツ 110kcal
20	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 牛乳	レバーの甘煮	木綿豆腐　合挽肉 ハム　牛乳 ﾚﾊﾞｰ	米　砂糖 油　ｿﾌﾄせんべい かたくり粉　甜麺醤 はるさめ	根深ねぎ　しょうが 玉ねぎ　もやし きゅうり　バナナ	493kcal 19.9g 395kcal 18.0g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
21	火	ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と蒲鉾の吸い物 牛乳	煮豆	鶏肉　卵 薄揚げ　豆腐 かまぼこ　あおさ だし昆布　煮干し 牛乳	米　砂糖 油　金時豆 ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参　玉ねぎ 根深ねぎ　干し椎茸 葉ねぎ　小葱 さやいんげん　切干大根	466kcal 19.8g 399kcal 15.0g	豚まん 75kcal
22	水	せんべい	ゆかりおにぎり とんかつ ポテトサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ウインナー 味噌汁　チーズ		豚肉　卵 ハム　ウインナー 厚揚げ　チーズ 煮干し　味噌 だし昆布	米　小麦粉 パン粉　油 じゃが芋　ﾏﾖﾈｰｽﾞ とんかつｿｰｽ　せんべい	ゆかり　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根　小葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	494kcal 19.7g 410kcal 16.4g	バームクーヘン 130kcal
23	木	勤労感謝の日							
24	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ ツナのごま風味ｻﾗﾀﾞ りんごゼリー	豆乳スープ	合挽肉　シーチキン 粉チーズ　ウインナー 豆乳	パスタ　油 ｺﾞまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｾﾞﾘｰ じゃが芋　ﾋﾞｽｹｯﾄ ｹﾁｬｯﾌﾟ　砂糖	人参　玉ねぎ ピーマン　パセリ ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり とうもろこし	470kcal 19.9g 418kcal 17.8g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
27	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 みかん(未:みかん缶)	ポークチャップ	鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム　チーズ 豚肉	食パン　いちごｼﾞｬﾑ じゃが芋　小麦粉 砂糖　ｿﾌﾄせんべい 油　ｹﾁｬｯﾌﾟ	人参　玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ　レモン汁 きゅうり　みかん缶 みかん　とうもろこし	505kcal 20.9g 396kcal 18.1g	ぽんすけ 116kcal
28	火	ビスケット	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁 牛乳	里芋の土佐煮	白身魚　豆腐 わかめ　牛乳 ちくわ　煮干し かつお節　だし昆布 味噌	米　砂糖 ごま　里芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが　ほうれん草 人参　もやし ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ 小葱	433kcal 21.6g 389kcal 18.1g	(手作り) スイートポテト 105kcal
29	水	せんべい	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 ミルク	ささみのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	豚肉　丸天 蒲鉾　厚揚げ 鶏挽肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ ささ身	麺　油 砂糖　せんべい ﾏﾖﾈｰｽﾞ　白湯	もやし　ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ　人参 根深ねぎ　かぼちゃ さやいんげん　きゅうり	468kcal 21.7g 394kcal 19.1g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
30	木	クラッカー	ごはん 白身魚のフライ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁 牛乳	じゃが芋のカレー炒め	白身魚　卵 ﾍﾞｰｺﾝ　厚揚げ 牛乳　煮干し 味噌　だし昆布	米　小麦粉 油　ｸﾗｯｶｰ パン粉　カレー粉 じゃが芋　ｹﾁｬｯﾌﾟ	レモン汁　もやし ｷｬﾍﾞﾂ　人参 ピーマン　玉ねぎ 小葱	474kcal 22.1g 388kcal 16.6g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal