

令和 5年 6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			
1	木	野菜スティックピ スケット	エッグロール さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) ミネストローネ 牛乳	チンゲン菜 のソテー	卵 チーズ 牛乳	ハム 鶏肉 ウインナー	パン さつま芋 油 ビスケット	マヨネーズ 砂糖 パスタ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	グリーンピース なす トマト パセリ	482kcal 19.8g 390kcal 15.1g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
2	金	クラッカー	ごはん 春巻き 胡瓜とじゃこの 中華風サラダ 味噌汁 チーズ	里芋の煮 物	豚挽肉 豆腐 チーズ だし昆布	しらす干し わかめ 煮干し 味噌	米 油 ごま油 クラッカー	はるさめ 小麦粉 砂糖 里芋 春巻きの皮	人参 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ	たけのこ にら きゅうり 小葱	443kcal 17.3g 376kcal 14.2g	おとつと 78kcal
5	月	ベビーせん べい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	豚肉 青のり 薄揚げ だし昆布 牛乳	ちくわ 豆腐 わかめ 煮干し 味噌	米 ごま じゃが芋	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが きゅうり 人参 パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ 小葱	481kcal 20.2g 355kcal 14.9g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
6	火	ビスケット	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ ミルク	豚肉のカ レー風味炒 め	丸天 鶏挽肉 だし昆布 スキムミルク	鶏肉 厚揚げ 豚肉	うどん 油 ビスケット	砂糖 カレー粉	小葱 さやいんげん 玉ねぎ	かぼちゃ バナナ	429kcal 21.9g 379kcal 20.3g	(手作り) ひじきおにぎ り 94kcal
7	水	ビスコ	ハンバーガー ベジタブルグラッセ ポテトフライ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 木綿豆腐 牛乳 ペーコン	卵 スキムミルク 豆乳	パン パン粉 マーガリン じゃが芋 ビスコ	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん しめじ	キャベツ 人参 パセリ	490kcal 18.9g 384kcal 15.5g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
8	木	クラッカー	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	冷奴	すり身 わかめ チーズ 豆腐 だし昆布	卵 薄揚げ 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 クラッカー	じゃが芋 パン粉 ケチャップ	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ ピーマン 大根	424kcal 18.1g 353kcal 15.8g	(手作り) オレンジケー キ 113kcal
9	金	野菜ス ティックピ スケット	親子丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏肉 ちくわ 豆腐 だし昆布 牛乳	卵 かつお節 わかめ 煮干し	米 ビスケット	砂糖 麩	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	根深ねぎ 小松菜 かぼちゃ 小葱	462kcal 22.2g 372kcal 16.4g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
12	月	ベビーせん べい	パン(いちごジャム) 具だくさんクリアスープ マカロニのケチャップ和え 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	豆腐 ウインナー 牛乳	だし昆布 ハム 白身魚	食パン じゃが芋 パスタ マーガリン 砂糖	いちごジャム ごま油 ケチャップ ソフトせんべい	ごぼう 玉ねぎ グリーンピース レモン汁	人参 大根 パセリ とうもろこし	439kcal 17.7g 349kcal 17.9g	バナナ せんべい 80kcal
13	火	ビスケット	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	スクラン ブルエッグ	鶏肉 ペーコン 卵	シーチン 牛乳	米 砂糖 ビスケット ケチャップ	油 マヨネーズ マーガリン	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	476kcal 16.3g 391kcal 14.5g	ひこうきビス ケット 61kcal
14	水	ビスコ	焼きそば じゃが芋の煮物 ミルク	わかめ スープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 煮干し	丸天 青のり スキムミルク わかめ だし昆布	麵 砂糖 焼きそばソース	じゃが芋 ビスコ 油	玉ねぎ もやし さやいんげん	人参 キャベツ 小葱	427kcal 22.1g 338kcal 17.0g	おとうふ屋さ んのビスケッ ト 78kcal
15	木	クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁 チーズ	さつま芋 の甘煮	鯖 厚揚げ 煮干し 味噌	白身魚 チーズ だし昆布	米 かたくり粉 ごま さつま芋	砂糖 油 ごま油 クラッカー	しょうが もやし かぼちゃ	きゅうり 人参 小葱	475kcal 19.4g 376kcal 14.4g	(手作り) 夏みかんゼ リー マルボーロ 96kcal
16	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 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁 グレーゼリー		わかめ 卵 煮干し 味噌	豚肉 ハム 豆腐 だし昆布	米 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ とんかつソース	小麦粉 ごま ごま油 じゃが芋 ゼリー ビスケット	ごぼう さやいんげん グリーンピース 小葱	人参 とうもろこし 玉ねぎ	472kcal 17.8g 356kcal 13.1g	バームクーヘ ン 130kcal

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			
19	月	ベビーせんべい	カレーライス 和風サラダ 牛乳	チンゲン 菜のスープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ささ身 鶏肉	米 油 カレールウ	じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし パセリ	人参 かぼちゃ きゅうり チンゲン菜	452kcal 19.2g 345kcal 15.7g	(手作り) ごまマフィン 103kcal
20	火	クラッカー	冷麺 芋の天ぷら トマト バナナ ミルク	もずくスー プ	ハム スキムミルク もずく	卵 だし昆布 煮干し	麺 ごま油 小麦粉 クラッカー	砂糖 さつま芋 油	もやし トマト えのき茸 小葱	きゅうり バナナ 人参	447kcal 18.6g 335kcal 14.0g	動物ビスケット ト チーズ 74kcal
21	水	ビスコ	肉井 おひたし 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布	薄揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖	油 ビスコ	玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	しょうが キャベツ 人参 おくら	446kcal 18.2g 364kcal 15.4g	ぼんすけ 116kcal
22	木	ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) フレンチサラダ パイナップル 牛乳	きのこスー プ	鮭 ハム 牛乳	白身魚 チーズ 鶏肉	食パン 小麦粉 油 ビスケット	りんごジャム マーガリン 砂糖	レモン汁 人参 きゅうり しめじ パセリ	キャベツ とうもろこし パイナップル缶 えのき茸	459kcal 24.6g 336kcal 18.6g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
23	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐とえのきの すまし汁 チーズ	煮豆	卵 あなご 豆腐 チーズ だし昆布	桜でんぶ 鶏肉 わかめ 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ 金時豆	砂糖 油 ビスケット	さやいんげん えのき茸	ブロッコリー 小葱	471kcal 20.2g 384kcal 15.0g	ミニクロワッサ ン 126kcal
26	月	ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	じゃが芋 のそぼろ 煮	シーチキン ハム 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 パスタ 砂糖 ケチャップ	油 マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい	人参 きゅうり	玉ねぎ 小葱	489kcal 20.9g 393kcal 17.4g	ベアビスケット ト ミニゼリー 78kcal
27	火	ビスケット	スパゲティナポリタン ごま風味サラダ バナナ ミルク	かき玉汁	ハム ささ身 卵 わかめ	粉チーズ スキムミルク だし昆布 煮干し	パスタ 砂糖 ビスケット	油 ごまドレッシング ケチャップ	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	ピーマン パセリ もやし 小葱	490kcal 24.8g 381kcal 21.0g	(手作り) ドロップクッ キー 126kcal
28	水	ビスコ	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	白身魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し だし昆布	卵 わかめ チーズ レバー 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ビスコ	小麦粉 油 砂糖	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	472kcal 22.5g 362kcal 19.9g	クラッカー 72kcal
29	木	クラッカー	二色サンドイッチ ベジタブルスープ 黄桃 牛乳	鶏肉のマ マレード煮	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ クラッカー	いちごジャム じゃが芋 ママレードジャム	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	427kcal 16.7g 364kcal 16.7g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
30	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮卵	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 だし昆布	牛肉 鰯すり身 豆腐 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスケット	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	471kcal 22.0g 391kcal 18.5g	棒アイス ビスコ 69kcal