

令和 5年 9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			
1	金	野菜スティックビ スケット	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	冷奴	白身魚 ベーコン チーズ だし昆布 味噌	卵 薄揚げ 豆腐 煮干し	米 パン粉 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 玉ねぎ	もやし 人参 なす 小葱	422kcal 18.7g 358kcal 16.4g	ヨーグルト 乾パン (未:クラッカー) 89kcal
4	月	ベビーせん べい	【給食開始】 チキンカレー ツナのごま風味サラダ 牛乳	白菜スー プ	鶏肉 シーチキン スキムミルク	ベーコン 牛乳	米 ごまドレッシング 油	カレーウ じゃが芋 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ 白菜	人参 キャベツ かぼちゃ とうもろこし	501kcal 20.9g 378kcal 15.8g	ドーナツ 134kcal
5	火	ビスケット	親子丼 ジャーマンポテト はんぺんと豆腐の 吸い物 牛乳	胡瓜とささ みのマヨネー ズ和え	鶏肉 ウインナー 牛乳 煮干し 豆腐 だし昆布	卵 わかめ はんぺん ささ身 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ パセリ きゅうり	487kcal 19.7g 418kcal 17.1g	(手作り) ブルーチェ 豆乳クッキー 82kcal
6	水	せんべい	肉うどん かき揚げ きゅうりの胡麻和え ミルク	大豆の甘 煮	牛肉 かまぼこ 卵 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク 大豆	うどん 油 ごま	砂糖 小麦粉 せんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり	小葱 グリーンピース	412kcal 20.6g 348kcal 17.9g	ミニクローツ サン 126kcal
7	木	クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 黄桃 牛乳	トマトと卵 のスープ	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ	りんごジャム マーガリン クラッカー	レモン汁 きゅうり とうもろこし トマト パセリ	キャベツ 人参 桃缶 玉ねぎ	484kcal 22.6g 326kcal 15.8g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
8	金	野菜ス ティックビ 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 厚揚げ だし昆布 味噌	のり 牛肉 牛乳 鰯すり身 煮干し	米 油 砂糖	じゃが芋 かたくり粉 ビスケット	人参 大根 小葱 さやいんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが	454kcal 19.6g 400kcal 17.7g	おととつと 78kcal
11	月	ベビーせん べい	ごはん ツナ入り卵焼き 磯香和え 豆腐と麩の吸い物 牛乳	豚肉のカ レー風味炒 め	シーチキン 青のり 煮干し 豚肉 ちくわ	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい カレー粉	油 ケチャップ 麩	人参 キャベツ 小葱	玉ねぎ 小松菜 もやし	432kcal 18.0g 382kcal 18.6g	ぼんすけ 116kcal
12	火	ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	なすの煮 浸し	鶏肉 わかめ 煮干し 味噌	厚揚げ チーズ だし昆布	米 油 ビスケット	小麦粉 砂糖	キャベツ もやし かぼちゃ なす	ピーマン 人参 小葱	437kcal 18.1g 355kcal 13.6g	(手作り) おからシヨ コ 105kcal
13	水	せんべい	チーズバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 おから 卵 牛乳	木綿豆腐 チーズ ウインナー 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン せんべい	パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	493kcal 20.6g 432kcal 17.7g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
14	木	クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	煮豆	卵 鮭フレーク 豆腐 煮干し 牛乳	のり 鶏肉 あおさ だし昆布	米 砂糖 白花豆 クラッカー	ごま 里芋 油	紅しょうが 干し椎茸 人参 小葱 こんにゃく	きゅうり 大根 さやいんげん えのき茸 ごぼう	443kcal 18.8g 372kcal 14.3g	りんごゼリー マルボーロ 93kcal
15	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり コロッケ 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		合挽肉 卵 厚揚げ だし昆布	ウインナー 煮干し 味噌	米 小麦粉 ごま油 マヨネーズ ケチャップ ビスケット	じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 ゼリー 油	ゆかり 人参 小葱 さやいんげん	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう	530kcal 17.8g 405kcal 12.9g	パームク 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					
18	月	敬老の日										
19	火	ビスケット	パン(いちごジャム) ミネストローネ フレンチサラダ 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	鶏肉 チーズ 白身魚	ハム 牛乳	食パン パスタ 砂糖 ビスケット	いちごジャム 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁	なす トマト キャベツ きゅうり	421kcal 18.9g 325kcal 17.9g	(手作り) 桃ゼリー 動物ビスケット 84kcal
20	水	せんべい	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐とかまぼこの すまし汁 牛乳	きゅうりの 甘酢和え	鶏肉 白身魚 わかめ 牛乳 しらす干し	さんま 豆腐 かまぼこ 煮干し だし昆布	米 水あめ	砂糖 せんべい	人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり	ごぼう 大根 小葱	452kcal 19.5g 381kcal 20.8g	おとうふや さんのかり んとう 78kcal
21	木	クラッカー	スパゲティナポリタン ツナサラダ バナナ ミルク	かき玉汁	ウインナー シーチキン 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 クラッカー ケチャップ	油 マヨネーズ かたくり粉	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小葱	ピーマン バセリ きゅうり バナナ	507kcal 19.0g 394kcal 16.0g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
22	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティック胡瓜 けんちん汁 栗(以上児のみ) チーズ	じゃがいも の煮物	あじ 木綿豆腐 チーズ 鶏肉	白身魚 煮干し 味噌 だし昆布	米 油 さつま芋 ビスケット	かたくり粉 砂糖 じゃが芋 くり	ピーマン 人参 ごぼう 小葱	玉ねぎ きゅうり 大根	434kcal 18.8g 389kcal 15.8g	ベアビス ケット ミニゼリー 91kcal
25	月	ベビーせん べい	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ 牛乳	かぼちゃ の煮物	木綿豆腐 合挽肉	牛乳	米 かたくり粉 ごま油 ソフトせんべい	砂糖 油 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参 かぼちゃ	499kcal 19.1g 389kcal 14.5g	クラッカー 72kcal
26	火	ビスケット	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 パイナップル ミルク	照り焼きチ キン	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク	丸天 ちくわ 青のり 鶏肉	麵 小麦粉 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ パイナップル缶	キャベツ バセリ	443kcal 19.5g 401kcal 19.0g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
27	水	せんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁 チーズ	里芋の土 佐煮	鯖 薄揚げ チーズ 味噌 煮干し	白身魚 厚揚げ かつお節 だし昆布	米 かたくり粉 里芋	砂糖 油 せんべい	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ	キャベツ 人参 なす 小葱	415kcal 18.8g 329kcal 15.2g	(手作り) みかんゼ リー せんべい 73kcal
28	木	野菜ス ティックピ スケット	【運動会リハーサル】 カレーライス マカロニサラダ 牛乳(200ml、未:100ml)	きのこスー プ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 マヨネーズ ビスケット	じゃが芋 パスタ カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり えのき茸 とうもろこし	人参 かぼちゃ しめじ バセリ	515kcal 20.0g 402kcal 16.8g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
29	金	クラッカー	【運動会リハーサル】 チキンライス 春雨サラダ オニオンスープ 牛乳(200ml、未:100ml)	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 はるさめ クラッカー ケチャップ	人参 マッシュルーム もやし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	490kcal 17.5g 402kcal 14.9g	おとうふや さんのビス ケット 78kcal

※幼稚園の給食開始は、9月2日(月)からです。
9月1日(金)は、あすなろ(2号・3号)の給食があります。