

令和 6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)	あすなる 15時 おやつ エネルギー		
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	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	火	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁 チーズ	冷奴	鯖 わかめ 薄揚げ 豆腐 だし昆布	白身魚 ちくわ チーズ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 油 ビスケット	しょうが キャベツ 玉ねぎ 小葱	きゅうり なす 小葱	481kcal 17.5g 420kcal 15.5g	棒アイス ビスコ 69kcal	
2	水	せんべい	エッグロール ポトフ パイナップル 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	卵 チーズ 牛乳	ハム ウインナー 白身魚	パン せんべい じゃが芋	食パン マヨネーズ マーガリン	キャベツ グリーンピース 人参 玉ねぎ パセリ レモン汁	619kcal 22.4g 505kcal 21.8g	カステラ 82kcal	
3	木	クラッカー	肉井 しらす和え 味噌汁 牛乳	じゃが芋 の煮物	豚肉 厚揚げ 鶏肉 煮干し	しらす干し 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 クラッカー	油 じゃが芋	玉ねぎ しょうが さやいんげん もやし 小松菜 小葱	しょうが キャベツ 人参 大根	572kcal 22.9g 460kcal 18.9g	バナナ 動物ビスケット 80kcal
4	金	野菜ス ティックピ スケット	【午前中保育】 ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	れんこん の炒め煮	白身魚 豆腐 牛乳 だし昆布	ささ身 わかめ 煮干し	米 ごま油 ビスケット	砂糖 油	しょうが 人参 とうもろこし 小葱	キャベツ きゅうり えのき茸 れんこん	472kcal 23.5g 414kcal 18.2g	(手作り) 野菜せんべい 84kcal
7	月	ベビーせ んべい	【幼:代休】 パン(いちごジャム) クリームシチュー ハムサラダ	スクランブ ルエッグ	豚肉 ハム	スキムミルク 卵	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	いちごジャム 小麦粉 ソフトせんべい	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	631kcal 25.0g 497kcal 21.5g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
8	火	ビスケット	ごはん 煮魚 ほうれん草のごまあえ 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 厚揚げ 鶏レバー 煮干し	ちくわ 牛乳 味噌 だし昆布	米 ごま	砂糖 ビスケット	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ	ほうれん草 もやし かぼちゃ 小葱	582kcal 24.8g 481kcal 22.3g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
9	水	せんべい	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ チーズ	照り焼きチ キン	豚肉 卵 チーズ	ちくわ 青のり 鶏肉	うどん かたくり粉 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 カレーフレーク	人参 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ バナナ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	630kcal 23.5g 533kcal 22.4g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
10	木	野菜ス ティックピ スケット	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ じゃが芋の味噌汁 牛乳	厚揚げの 煮物	シーチキン かつお節 味噌 だし昆布	卵 牛乳 厚揚げ 煮干し	米 砂糖 ビスケット	ケチャップ じゃが芋	人参 キャベツ もやし	玉ねぎ きゅうり 小葱	601kcal 27.0g 524kcal 23.0g	ドーナツ 134kcal
11	金	クラッカー	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ウインナー ブロッコリー 蓮根サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー		わかめ 卵 ウインナー 煮干し だし昆布	豚肉 ハム 豆腐 味噌	米 パン粉 ごま ゼリー クラッカー	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース	れんこん 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小葱	人参 ブロッコリー 小葱	653kcal 26.0g 541kcal 21.3g	おとつと 78kcal
14	月	スポーツの日										
15	火	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	里芋の煮 物	豚肉 豆腐 だし昆布	ハム 牛乳 煮干し	米 ごま パスタ ビスケット 麩	砂糖 油 マヨネーズ 里芋	しょうが キャベツ 小葱	人参 きゅうり	599kcal 22.6g 498kcal 17.3g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
16	水	せんべい	三色ごはん おひたし 味噌汁 牛乳	ブロッコリー のじゃこ炒 め	鶏挽肉 薄揚げ 牛乳 煮干し	卵 味噌 厚揚げ しらす干し だし昆布	米 油 せんべい	砂糖 じゃが芋 ごま油	人参 キャベツ もやし ブロッコリー	さやいんげん きゅうり 小葱	553kcal 21.7g 427kcal 17.7g	ほんすけ 116kcal
17	木	クラッカー	スパゲティナポリタン コールスロー バナナ ミルク	豆乳スー プ	ハム スキムミルク ウインナー	粉チーズ 豆乳 ベーコン	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 クラッカー ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ピーマン パセリ きゅうり バナナ	611kcal 26.5g 515kcal 20.8g	(手作り) ゆかりおに ぎり 107kcal
18	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物 チーズ	煮豆	鶏挽肉 高野豆腐 チーズ 煮干し	鶏肉 あおさ だし昆布 豆腐	米 里芋 ビスケット	砂糖 金時豆	しめじ 人参 れんこん こんにゃく 小葱	干し椎茸 舞茸 ごぼう さやいんげん 大根	549kcal 22.5g 472kcal 17.5g	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	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	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			
21	月	ベビーせんべい	【ひよこ・年少:芋ほり】 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 味噌 卵 煮干し ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 高野豆腐 だし昆布	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ グリーンピース 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ かぼちゃ	722kcal 30.3g 549kcal 24.3g	ひこうきビスケット 60kcal	
22	火	クラッカー	【年長:芋ほり】 ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	ベーコンと白 菜のスープ	牛肉 スキムミルク ハム チーズ 牛乳 ベーコン	米 油	砂糖 ハヤシライスルー	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり 白菜	しめじ キャベツ とうもろこし レモン汁 パセリ	695kcal 25.4g 442kcal 13.7g	(手作り) みかんゼリー ヘアビスケット 110kcal	
23	水	せんべい	ごはん 白身魚のカレー風味フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	大根と豚 肉の煮物	白身魚 卵 ベーコン 豆腐 わかめ チーズ 味噌 豚肉 煮干し だし昆布	米 パン粉	小麦粉 油 砂糖 カレー粉	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ 大根	607kcal 27.3g 521kcal 23.5g	ミレービスケット 123kcal	
24	木	ビスケット	【年中:芋ほり】 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 丸天 青のり 厚揚げ 鶏挽肉 スキムミルク 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	麵 砂糖	油 焼きそばソース ビスケット	玉ねぎ もやし かぼちゃ 小葱	人参 キャベツ さやいんげん	609kcal 27.7g 470kcal 20.2g	(手作り) おかかおにぎり 110kcal	
25	金	野菜スティック ビスケット	パン(きなこクリーム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) 春雨サラダ フルーツポンチ 牛乳	鶏肉ときの このクリーム スープ	白身魚 鮭 牛乳 ハム スキムミルク 鶏肉	食パン 小麦粉 砂糖 ビスケット	きなこクリーム マーガリン はるさめ	レモン汁 きゅうり 桃缶 人参 しめじ パセリ	もやし みかん缶 パイナップル缶 玉ねぎ エリンギ	848kcal 37.5g 556kcal 23.8g	クラッカー 72kcal	
28	月	ビスケット	チキンライス ツナサラダ かき玉汁 牛乳	小松菜の ソテー	鶏肉 シーチキン 卵 わかめ 牛乳 煮干し ウインナー だし昆布	米 砂糖	油 マヨネーズ かたくり粉 ケチャップ ビスケット	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜	616kcal 24.3g 487kcal 18.9g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal	
29	火	ベビーせんべい	きつねうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ ミルク	大豆の甘 煮	薄揚げ 鶏肉 卵 スキムミルク 大豆 だし昆布	うどん さつま芋 油	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	小葱 バナナ	ブロッコリー	588kcal 21.2g 470kcal 16.8g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal	
30	水	せんべい	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	かぼちゃ の煮物	合挽肉 おから 木綿豆腐 厚揚げ 卵 味噌 チーズ だし昆布 煮干し	米 パン粉	小麦粉 油 砂糖 せんべい 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 かぼちゃ	634kcal 25.8g 529kcal 20.1g	ミニクワッ サン 126kcal	
31	木	クラッカー	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	さつま芋 のオレンジ 煮	鶏挽肉 しらす干し 薄揚げ 卵 のり 牛乳 桜でんぶ 丸天 豆腐 はんぺん わかめ 煮干し だし昆布	米 油	砂糖 さつま芋 クラッカー	人参 切干大根 小葱	干し椎茸 さやいんげん オレンジジュース	657kcal 24.3g 542kcal 18.2g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal	

※10/4(金)は午前中保育および、10/7(月)は運動会の代休です。あすなる(2・3号)の給食があります。