

令和 6年 12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 (以上児・未満児共通)	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		
2	月	クラッカー	【幼:代休】 ごはん ツナ入り卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と麩の吸い物 牛乳	レバーの 甘煮	シーチキン 卵 丸天 豆腐 わかめ 牛乳 レバー 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 麩 ケチャップ ^o クラッカー	人参 玉ねぎ 切干大根 さやいんげん 小葱 しょうが	444kcal 19.1g 363kcal 19.3g	ひこうきビス ケット 61kcal
3	火	ビスケット	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁 チーズ	ジャーマ ンポテト	豚挽肉 厚揚げ わかめ チーズ だし昆布 ウインナー 煮干し 味噌	米 はるさめ 油 小麦粉 ごま油 マヨネーズ ^o ビスケット ジャガ芋 春巻きの皮	人参 たけのこ 干し椎茸 にはら グリーンピース ブロッコリー 大根 小葱 パセリ	445kcal 17.7g 372kcal 14.6g	せんべい 豆乳クッキー 89kcal
4	水	ベビーせ んべい	三色ごはん ほうれん草のナムル 豆腐とかまぼこの吸い物 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	鶏挽肉 卵 わかめ かまぼこ 豆腐 牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 ごま ごま油 マーガリン ソフトせんべい	人参 さやいんげん ほうれん草 もやし 小葱 レモン汁	443kcal 19.2g 381kcal 20.8g	豆乳寒天 ビスコ 97kcal
5	木	ビスケット	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 牛乳	かぼちゃ の煮物	鯖 白身魚 薄揚げ 牛乳 厚揚げ 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし なす 玉ねぎ 小葱 かぼちゃ	457kcal 20.0g 361kcal 15.3g	(手作り) りんごヨーグ ルトケーキ 116kcal
6	金	ビスケット	丸天うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶) ミルク	大豆の甘 煮	丸天 鶏肉 わかめ ウインナー 卵 スキムミルク 大豆 だし昆布	うどん 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ビスケット	小葱 玉ねぎ 人参 グリンピース パセリ みかん みかん缶	432kcal 18.6g 367kcal 16.4g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
9	月	クラッカー	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	ささ身 卵 厚揚げ 牛乳 煮干し 高野豆腐 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 クラッカー 砂糖 ケチャップ ^o	キャベツ ピーマン もやし 人参 かぼちゃ 小葱	459kcal 23.3g 374kcal 20.7g	マルボーロ チーズ 84kcal
10	火	ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	削り節佃煮 牛肉 豚肉 鰯すり身 卵 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 じゃが芋 砂糖 油 ビスケット かたくり粉 金時豆	人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 小葱 糸こんにゃく	455kcal 20.2g 385kcal 15.8g	豚まん 75kcal
11	水	ビスケット	パン(りんごジャム) 白身魚のカレーニエル ツナと野菜のごま風味サラダ 鶏肉ときのこのスープ チーズ	ゆで卵	白身魚 シーチキン 鶏肉 チーズ 卵	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン ビスケット ゴマドレッシング カレー粉	レモン汁 きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ	465kcal 24.7g 378kcal 21.2g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
12	木	ベビーせ んべい	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ ミルク	湯豆腐	豚肉 ちくわ 卵 青のり スキムミルク 豆腐 だし昆布 味噌	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ ^o 砂糖 ソフトせんべい	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ ブロッコリー バナナ	469kcal 15.6g 378kcal 13.5g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
13	金	ビスケット	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁 チーズ	チンゲン菜 のソテー	白身魚 おから 鶏挽肉 だし昆布 豚肉 豆腐 チーズ 煮干し 味噌 ウインナー	米 砂糖 ビスケット 里芋 油	しょうが 干し椎茸 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小葱 チンゲン菜 糸こんにゃく	436kcal 24.8g 377kcal 19.5g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal

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 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	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	ビスケット	肉井 ひじきの五目煮 青さの吸い物 牛乳	さつま芋 の甘煮	豚肉 鶏挽肉 大豆 あおさ だし昆布	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 さつま芋	油 ビスケット	玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 グリンピース えのき茸 小葱	476kcal 21.2g 381kcal 16.1g	ぼんすけ 116kcal	
17	火	ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁 チーズ	里芋の土 佐煮	白身魚 厚揚げ かつお節 煮干し 味噌	青のり チーズ だし昆布 薄揚げ	米 かたくり粉 ごま 里芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	469kcal 20.5g 379kcal 17.4g	(手作り) スキムプリン せんべい 105kcal	
18	水	ベビーせんべい	【幼:給食終了】 カレーライス フレンチサラダ 牛乳 スティックゼリー	オニオン スープ	牛肉 スキムミルク チーズ ベーコン	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 カレールー	じゃが芋 さつま芋 ゼリー ソフトせんべい	玉ねぎ グリンピース とうもろこし レモン汁	人参 キャベツ きゅうり パセリ	470kcal 19.3g 381kcal 15.9g	ミニクローツ サン 126kcal
19	木	ビスケット	【ケーキ作り】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	動物チー ズ	魚肉ソーセージ 牛乳 チーズ		パン 砂糖	さつま芋 ビスケット	バナナ		417kcal 14.0g 377kcal 14.8g	ドーナツ 牛乳 171kcal
20	金	ベビーせんべい	【誕生会】 チキンライス 唐揚げ マカロニサラダ フロccoli ウィナー 卵スープ アセロラゼリー		鶏肉 ウインナー わかめ 豆腐 だし昆布	卵 ハム 豆腐 煮干し	米 砂糖 マヨネーズ ケチャップ 油	小麦粉 パスタ かたくり粉 ソフトせんべい ゼリー	人参 マッシュルーム キャベツ 小葱	玉ねぎ パセリ フロccoli	517kcal 22.7g 389kcal 16.8g	クラッカー 72kcal
23	月	クラッカー	【幼:終業式】 【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフンチュー みかん(未:みかん缶) 牛乳		牛肉 牛乳	スキムミルク	食パン じゃが芋 ビーフンチュー	いちごジャム 油 クラッカー	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース みかん みかん缶		460kcal 20.1g 378kcal 16.0g	ベアビス ケット チーズ 82kcal
24	火	ビスケット	【ランチルーム清掃】 焼肉井 豆腐の吸い物 バナナ 牛乳		牛肉 豆腐 牛乳 煮干し	豚肉 わかめ だし昆布	米 焼き肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ もやし 小葱 ピーマン	人参 玉ねぎ バナナ	456kcal 18.0g 353kcal 13.8g	バームクー ヘン 130kcal
25	水	ビスケット	スパゲティソース 中華スープ みかん(未:みかん缶) 牛乳	豚肉のカ レー風味炒 め	合挽肉 粉チーズ 牛乳	鶏肉 豚肉	パスタ 砂糖 ケチャップ カレー粉	油 ごま油 ビスケット	人参 ピーマン チンゲン菜 みかん缶	玉ねぎ パセリ みかん	460kcal 22.5g 375kcal 20.7g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
26	木	クラッカー	【厨房清掃】 パン(二色ジャム) 南瓜のシチュー バナナ チーズ		鶏肉 チーズ	スキムミルク	パン マーガリン じゃが芋 クラッカー	食パン いちごジャム 油 小麦粉	人参 グリンピース バナナ	かぼちゃ 玉ねぎ	476kcal 17.9g 365kcal 13.7g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
27	金	ベビーせんべい	親子井 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳		鶏肉 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 わかめ 味噌 だし昆布	米 油	砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ 葉ねぎ みかん	根深ねぎ 小葱 みかん缶	467kcal 19.4g 376kcal 16.0g	ミレービス ケット 91kcal

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月19日(木)クリスマスケーキ作り、23日(月)～27日(金)の間は、厨房掃除・ランチルーム清掃等の為、給食は簡易食とさせていただきます。
つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※幼稚園の給食終了は、12月18日(水)です。

12月2日(月)(生活発表会の代休)及び12月19日(木)以降は、あすなる(2・3号)の給食があります。