

令和 6年 1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			
4	木	クラッカー	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	ささ身 卵 牛乳 わかめ 高野豆腐 だし昆布 ハム	卵 わかめ 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 パスタ ケチャップ クラッカー	小麦粉 油 麩 マヨネーズ 砂糖	グリnpies 人参 とうもろこし 玉ねぎ 小葱	494kcal 21.9g 448kcal 21.3g	せんべい 51kcal	
5	金	野菜ス ティックピ スケツト	チキンライス 卵スープ ヨーグルト	さつま芋 の甘煮	鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト だし昆布 煮干し	卵 豆腐 だし昆布	米 砂糖 ビスケツト ケチャップ	油 かたくり粉 さつま芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリnpies 小葱	363kcal 13.8g 345kcal 10.8g	クラッカー 72kcal	
8	月	成人の日										
9	火	ビスケツト	【幼:始業式】 エッグロール 野菜のポトフ 黄桃 牛乳	魚の幽庵 焼き	卵 チーズ 白身魚	ハム ウイナー 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ ビスケツト	キャベツ 人参 大根 桃缶	グリnpies 玉ねぎ パセリ オレンジジュース	507kcal 19.9g 444kcal 22.6g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
10	水	せんべい	【幼:給食開始】 カレーライス ごま風味サラダ 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 ごまドレッシング せんべい	じゃが芋 さつま芋 カレールー	玉ねぎ 人参 グリnpies きゅうり もやし チンゲン菜	470kcal 19.7g 384kcal 16.6g	(手作り) おからシコロ 108kcal	
11	木	クラッカー	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁 チーズ	じゃがいも の煮物	白身魚 鶏挽肉 鶏肉 煮干し 豚肉	おから だし昆布 チーズ 味噌 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 クラッカー	砂糖 里芋 油	しょうが 人参 玉ねぎ 小葱 糸こんにゃく	407kcal 23.2g 378kcal 19.8g	パナナ ビスコ 80kcal	
12	金	野菜ス ティックピ スケツト	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	大豆の甘 煮	丸天 わかめ ウイナー だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 大豆	うどん 油 砂糖	小麦粉 マヨネーズ ビスケツト	小葱 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん缶	432kcal 19.3g 366kcal 16.7g	豚まん 75kcal	
15	月	ベビーせん べい	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	豚肉のカ レー風味炒 め	シーチキン ひじき 薄揚げ 厚揚げ 煮干し 牛乳	卵 鶏挽肉 豚肉 だし昆布 味噌 大豆	米 砂糖 ケチャップ じゃが芋	油 ソフトせんべい カレー粉	人参 玉ねぎ グリnpies 小葱	492kcal 22.9g 423kcal 21.2g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal	
16	火	ビスケツト	肉井 おおか和え 青さの吸い物 牛乳	煮卵	豚肉 豆腐 牛乳 卵 煮干し	ちくわ あおさ かつお節 だし昆布	米 砂糖	油 ビスケツト	玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 小葱 キャベツ もやし ほうれん草 えのき茸	429kcal 20.0g 368kcal 17.6g	(手作り) ベアビスケツ ト チーズ 103kcal	
17	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 バナナ 牛乳	オニオン スープ	鮭 ハム ベーコン	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖	りんごジャム マーガリン せんべい	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり バナナ 玉ねぎ パセリ	470kcal 22.6g 345kcal 20.7g	(手作り) きな粉麩ラス ク 103kcal	
18	木	クラッカー	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの 煮物 ミルク	ささみのマ ヨネーズ和 え	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク	麵 砂糖 マヨネーズ	油 クラッカー 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり	416kcal 22.0g 353kcal 18.6g	ミニクワッサ ン 107kcal	
19	金	野菜ス ティックピ スケツト	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー ウイナー 味噌汁 ぶどうゼリー		鶏肉 豆腐 煮干し ウイナー	ハム わかめ 味噌 だし昆布	米 油 マヨネーズ ビスケツト	小麦粉 じゃが芋 ゼリー	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	キャベツ 玉ねぎ グリnpies	544kcal 19.4g 417kcal 14.2g	バームクーヘ ン 126kcal

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				
22	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え 牛乳	レバーの 甘辛煮	木綿豆腐 合挽肉 レバー 牛乳	米 かたくり粉 甜麵醬 すりごま	砂糖 油 ソフトせんべい	根深ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし 生姜 キャベツ 人参	418kcal 19.7g 340kcal 18.5g	(手作り) みかんゼリー 豆乳クッキー 78kcal	
23	火	ビスケット	ちらし寿司 筑前煮 はんぺんと麩の 吸い物 チーズ	煮豆	鶏挽肉 薄揚げ 鶏肉 はんぺん 煮干し だし昆布	しらす干し 卵 桜でんぶ わかめ チーズ のり	米 油 白花豆 ビスケット	砂糖 里芋 麩	人参 大根 れんこん ごぼう 干し椎茸 きやいんげん 小葱 こんにゃく	463kcal 20.1g 402kcal 15.3g	おとうふやさ んのビスケッ ト 78kcal
24	水	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	白身魚の 磯辺焼き	鶏肉 ハム 白身魚	スキムミルク チーズ 青のり	食パン 油 マーガリン 砂糖	いちごジャム じゃが芋 小麦粉 せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし レモン汁	468kcal 20.2g 389kcal 19.3g	ぼんすけ 116kcal
25	木	クラッカー	【郷土料理の日】 あずきごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごった汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	白身魚 牛乳 だし昆布	厚揚げ 煮干し	米 砂糖 クラッカー	あずき 小麦粉	しょうが キャベツ ごぼう 小葱 ほうれん草 人参 大根 かぼちゃ	451kcal 21.7g 372kcal 17.1g	ミニメロンパ ン 104kcal
26	金	野菜ス ティックピ スケツト	【幼:午前中保育】 ごはん 肉じゃが 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	ブロッコリーの じゃこ炒め	牛肉 厚揚げ だし昆布 味噌	豚肉 牛乳 しらす干し 煮干し	米 砂糖 ビスケット	じゃが芋 ごま油 油	人参 きやいんげん 小葱 みかん缶 系こんにゃく 玉ねぎ 大根 みかん ブロッコリー	487kcal 18.2g 390kcal 15.3g	(手作り) マドレーヌ 104kcal
29	月	ベビーせんべい	【幼:代休】 親子丼 しらす和え 豆腐のすまし汁 牛乳	里芋の煮 物	鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 里芋	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ 小松菜 キャベツ 葉ねぎ 玉ねぎ 白菜 小葱 えのき茸	454kcal 20.3g 391kcal 16.7g	ドーナツ 113kcal
30	火	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 牛乳	大根のそ ぼろあん	白身魚 ベーコン 味噌 だし昆布 牛乳	卵 厚揚げ 鶏挽肉 煮干し	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 かたくり粉 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱 もやし 人参 玉ねぎ 大根	448kcal 20.7g 402kcal 17.5g	(手作り) アップルケー キ 137kcal
31	水	せんべい	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ ミルク	粉ふき芋	牛肉 卵 青のり だし昆布	豚肉 ちくわ スキムミルク かまぼこ	うどん 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	砂糖 油 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー パセリ 小葱 バナナ	494kcal 24.1g 368kcal 17.6g	マルボーロ チーズ 84kcal

※1月4日(木)～1月10日(水)までは、取引先業者の冬季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしく  
お願い致します。

※1月26日(金)・1月29日(月)は、あすなろ(2号・3号)の給食があります。