令和 6年 2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 もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
1	木	野菜スティックビスケット	パン（りんごジャム） 魚のカレーソテー ハムサラダ 牛乳	豆乳スープ	白身魚 ハム 牛乳 豆乳 ウインナー	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン マヨネーズ ビスケット じゃが芋 カレー粉	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ パセリ レモン汁	444kcal 22.6g 366kcal 17.8g	（手作り） 昆布おにぎり 114kcal
2	金	クラッカー	【節分】 恵方巻き （0・1歳：ちらし寿司） 豚汁 チーズ	大豆の甘煮	卵 桜でんぶ のり 豚肉 厚揚げ チーズ だし昆布 大豆 煮干し 味噌	米 砂糖 さつま芋 クラッカー	かんぴょう ほうれん草 玉ねぎ 人参 小葱	478kcal 21.3g 395kcal 19.0g	ひこうきビスケット 61kcal
5	月	ベビーせんべい	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 高野豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソフトせんべい 砂糖	キャベツ ピーマン もやし 人参 かぼちゃ 小葱	437kcal 22.2g 346kcal 19.0g	クラッカー 72kcal
6	火	クラッカー	三色ごはん おかかあえ 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	れんこんの金平	鶏挽肉 卵 ちくわ かつお節 豆腐 あおさ 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 ごま油 クラッカー ごま	人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし えのき茸 小葱 れんこん	456kcal 21.9g 371kcal 16.7g	ベアビスケット チーズ 103kcal
7	水	せんべい	二色サンドイッチ パスタ入りミネストローネ バナナ 牛乳	照り焼きチキン	卵 ウインナー 牛乳 鶏肉	食パン いちごジャム マヨネーズ パスタ じゃが芋 せんべい 砂糖	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 トマト バナナ パセリ	485kcal 17.7g 389kcal 16.4g	（手作り） ゆかりおにぎり 115kcal
8	木	ビスケット	ちゃんぽん じゃが芋と鶏肉の煮物 ミルク	ブロッコリーのごま和え	豚肉 丸天 かまぼこ 鶏肉 スキムミルク	麺 油 じゃが芋 砂糖 ごま ビスケット 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ さやいんげん ブロッコリー	462kcal 23.2g 374kcal 18.6g	りんご せんべい 78kcal
9	金	野菜スティックビスケット	【郷土料理の日】 ごはん ぶりの煮つけ （未：白身魚の煮つけ） ほうれん草の白和え のっぺい汁 チーズ	さつま芋の甘煮	ぶり 白身魚 ちくわ 木綿豆腐 鶏肉 厚揚げ チーズ 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 かたくり粉 里芋 さつま芋 ビスケット	しょうが 人参 ほうれん草 ごぼう 小葱 れんこん	454kcal 23.2g 360kcal 17.7g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal

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になる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品			
12	月	振替休日										
13	火	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳	わかめ スープ	牛肉 スキムミルク 牛乳 豆腐 煮干し	鶏挽肉 ハム わかめ だし昆布	米 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖 カレールウ	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちゃ きゅうり 小葱	482kcal 19.2g 381kcal 15.0g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
14	水	せんべい	かしわうどん 芋の天ぷら ブロッコリー パイナップル ミルク	湯豆腐	鶏肉 卵 豆腐 わかめ	かまぼこ スキムミルク だし昆布	うどん さつま芋 油	砂糖 小麦粉 マヨネーズ せんべい	小葱 パイナップル缶	ブロッコリー	439kcal 17.6g 356kcal 14.8g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal
15	木	クラッカー	ごはん 五目卵焼き おひたし 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	卵 薄揚げ レバー だし昆布 味噌	鶏挽肉 厚揚げ 牛乳 煮干し	米 砂糖 クラッカー	油 ケチャップ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 小葱	ピーマン キャベツ もやし しょうが	467kcal 20.6g 375kcal 18.9g	ミニクロワッサン 126kcal
16	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり 鶏の竜田揚げ スパゲティサラダ ブロッコリー　ウインナー 味噌汁　みかんゼリー		わかめ ハム 豆腐 だし昆布	鶏肉 ウインナー 煮干し 味噌	米 かたくり粉 パスタ ゼリー	砂糖 油 マヨネーズ ビスケット	人参 玉ねぎ グリンピース	キャベツ ブロッコリー 小葱	517kcal 22.0g 391kcal 16.1g	おっとっと 78kcal
19	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ビーフシチュー ツナのごま風味サラダ 牛乳	ゆで卵	牛肉 シーチキン 卵	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 ビーフシチュールウ ごまドレッシング	いちごジャム 油 ソフトせんべい	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	人参 グリンピース キャベツ	471kcal 22.1g 369kcal 18.9g	(手作り) おかかおにぎり 116kcal
20	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	カレー風味 粉ふき芋	木綿豆腐 合挽肉	牛乳	米 油 かたくり粉 ごま ビスケット	砂糖 カレー粉 ごま油 じゃが芋 甜麺醤	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが ほうれん草 人参 パセリ	486kcal 19.7g 385kcal 15.2g	豚まん 75kcal
21	水	せんべい	チキンライス 春雨サラダ かき玉スープ 牛乳	白身魚の バター醤油 焼き	鶏肉 わかめ 白身魚 だし昆布 卵	ハム 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 マーガリン	油 はるさめ ケチャップ せんべい	人参 マッシュルーム もやし 小葱	玉ねぎ グリンピース きゅうり レモン汁	477kcal 18.4g 386kcal 18.6g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
22	木	クラッカー	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー ミルク	里芋の土 佐煮	丸天 わかめ 卵 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク かつお節	うどん 小麦粉 マヨネーズ 里芋	油 砂糖 クラッカー	小葱 人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース	420kcal 19.2g 350kcal 16.2g	ドーナツ 110kcal
23	金	天皇誕生日										
26	月	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	スクランブルエッグ	鶏肉 シーチキン	スキムミルク 卵	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	りんごジャム 油 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 グリンピース きゅうり	489kcal 19.2g 388kcal 16.7g	(手作り) ごま塩おにぎり 115kcal
27	火	ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁 牛乳	大根のそ ぼろあん	白身魚 薄揚げ 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	青のり 厚揚げ 煮干し 味噌	米 ごま かたくり粉	砂糖 油 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 小葱	白菜 人参 玉ねぎ 大根	474kcal 22.6g 385kcal 17.9g	ぽんすけ 116kcal
28	水	クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	煮豆	鶏肉 丸天 わかめ だし昆布 牛乳	卵 豆腐 はんぺん 煮干し	米 油 せんべい	砂糖 金時豆 クラッカー	人参 葉ねぎ 切干大根 小葱	玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	485kcal 21.4g 392kcal 15.9g	(手作り) 野菜せんべい 84kcal
29	木	せんべい	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ ミルク	チンゲン菜 のスープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ハム チーズ 鶏肉	パスタ 砂糖 せんべい	油 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁 チンゲン菜	476kcal 22.0g 386kcal 18.9g	バームクーヘン 130kcal