

令和 6年 5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	水	せんべい	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物 牛乳	トマトと卵 のスープ	豚肉 青のり 卵	丸天 鶏肉 牛乳	麵 じゃが芋 せんべい	油 砂糖 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ トマト さやいんげん	500kcal 22.2g 414kcal 19.0g	(手作り) 胡麻塩おにぎり 115kcal	
2	木	クラッカー	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 チーズ	大根のそ ぼろあん	鯖 厚揚げ 煮干し 味噌 だし昆布	白身魚 ちくわ チーズ 鶏挽肉	米 かたくり粉 ごま クラッカー	砂糖 油 じゃが芋	グリーンピース しょうが もやし きゅうり キャベツ 人参 小葱 大根	465kcal 22.6g 392kcal 18.4g	ミレービス ケット 123kcal	
3	金	憲法記念日										
6	月	振替休日										
7	火	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	粉ふき芋	ささ身 豆腐 煮干し 味噌	卵 チーズ だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ビスケット	キャベツ ピーマン もやし 人参 玉ねぎ 小葱	426kcal 22.0g 345kcal 16.7g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal	
8	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) ハムサラダ 牛乳	鶏肉とご ぼうのスー プ	鮭 ハム 煮干し だし昆布	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ	りんごジャム マーガリン せんべい	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし ごぼう 小葱	453kcal 23.2g 335kcal 18.0g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal	
9	木	クラッカー	わかめうどん かき揚げ きゅうりの中華和え バナナ ミルク	高野豆腐 の含め煮	わかめ 卵 スキムミルク 高野豆腐	鶏肉 ウインナー だし昆布	うどん 小麦粉 ごま クラッカー	油 砂糖 ごま油	小葱 人参 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース バナナ	498kcal 22.3g 387kcal 18.7g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal	
10	金	野菜ス ティックピ スケット	三色ごはん 磯香あえ 豆腐とはんぺんの 吸い物 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏挽肉 薄揚げ はんぺん 豆腐 煮干し だし昆布	卵 青のり わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ビスケット	人参 さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 小葱 かぼちゃ	416kcal 18.2g 347kcal 13.8g	ミニクワッ サン 126kcal		
13	月	ビスケット	肉丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	里芋の煮 物	豚肉 豆腐 牛乳 煮干し	かつお節 わかめ だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 麩 里芋	玉ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 小葱 もやし	441kcal 19.4g 344kcal 14.6g	おととと 78kcal	
14	火	ベビーせ んべい	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃 牛乳	煮豆	のりの佃煮 厚揚げ 鶏挽肉 煮干し 味噌 だし昆布	のり 鶏挽肉 牛乳	米 砂糖 ソフトせんべい	じゃが芋 金時豆	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小葱 桃缶	464kcal 18.0g 422kcal 15.2g	ひこうきピ スケット 60kcal	
15	水	せんべい	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) 新たまねぎのスープ 牛乳	チーズ入 り炒り卵	ハム 牛乳 卵	ベーコン 粉チーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 せんべい	いちごジャム さつま芋 油 マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	448kcal 14.8g 371kcal 14.9g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
16	木	クラッカー	スパゲティナポリタン ツナのごま風味サラダ バナナ ミルク	わかめ スープ	ハム シーチキン わかめ 豆腐 煮干し だし昆布	粉チーズ スキムミルク 豆 煮干し	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 ごまドレッシング クラッカー	人参 ピーマン 玉ねぎ パセリ もやし バナナ えのき茸 小葱	547kcal 24.4g 410kcal 19.2g	(手作り) 麩ラスク 55kcal	
17	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 魚の青のり揚げ 薄揚げとピーマンの 炒り煮 新じゃがと新玉ねぎの 味噌汁 チーズ	冷奴	白身魚 薄揚げ 豆腐 だし昆布	青のり チーズ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 ビスケット	砂糖 油 じゃが芋	しょうが パプリカ 小葱 ピーマン 玉ねぎ	411kcal 17.8g 357kcal 15.0g	(手作り) 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				
20	月	ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ 牛乳	白身魚の カレーソー	鶏肉 チーズ わかめ 白身魚 だし昆布	ハム 卵 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 かたくり粉 ソフトせんべい 小麦粉 カレー粉 ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 小葱	447kcal 17.1g 375kcal 17.8g	ぼんすけ 116kcal	
21	火	ビスケット	きつねうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの胡麻和え バナナ ミルク	卵焼き	薄揚げ かまぼこ ちくわ だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま ビスケット	小葱 かぼちゃ きゅうり バナナ	447kcal 18.8g 386kcal 18.5g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal	
22	水	せんべい	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	厚揚げの 煮物	白身魚 牛乳 厚揚げ だし昆布	薄揚げ 煮干し 味噌	米 砂糖 せんべい	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし なす 小葱	380kcal 19.3g 366kcal 17.8g	クラッカー 72kcal	
23	木	クラッカー	ごはん 五目卵焼き 野菜のナムル 豆腐とえのきの すまし汁 牛乳	レバーの 甘煮	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	鶏挽肉 わかめ レバー 煮干し	米 油 ごま ごま油 砂糖 ケチャップ クラッカー	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり えのき茸 しょうが 小葱	400kcal 17.8g 363kcal 18.2g	(手作り) 豆乳寒天 せんべい 88kcal	
24	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ウインナー アセロラゼリー		鶏肉 ウインナー わかめ だし昆布	ハム 厚揚げ 煮干し 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	537kcal 22.8g 404kcal 16.3g	ドーナツ 113kcal	
27	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ パイナップル 牛乳	照り焼きチ キン	豚肉 シーチキン 鶏肉 だし昆布	大豆 牛乳 煮干し	食パン 油 じゃが芋 ソフトせんべい マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル なす トマト キャベツ	479kcal 20.3g 361kcal 18.1g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal	
28	火	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳	はるさめ スープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖 はるさめ カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜	451kcal 18.0g 412kcal 17.1g	ベアビスケッ ト チーズ 89kcal
29	水	せんべい	皿うどん 中華スープ スキムプリン	大豆の甘 煮	豚肉 青のり スキムミルク だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 大豆	麵 油 ごま油 せんべい 白湯	もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 にら チンゲン菜	386kcal 22.2g 334kcal 19.4g	バナナ せんべい 80kcal	
30	木	クラッカー	親子丼 ジャーマンポテト 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	アスパラガ スの胡麻和 え	鶏肉 ウインナー かまぼこ 牛乳 煮干し	卵 豆腐 あおさ だし昆布	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 クラッカー	人参 玉ねぎ 葉ねぎ 根深ねぎ パセリ 小葱 アスパラガス	484kcal 21.1g 383kcal 16.8g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal	
31	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	さつま芋 のオレンジ 煮	白身魚 ベーコン チーズ だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 パン粉 ビスケット 小麦粉 油 さつま芋 ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ピーマン かぼちゃ オレンジジュース 小葱	465kcal 20.7g 406kcal 15.1g	バーンク ー ヘン 130kcal	