

令和 6年 6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		
3	月	ベビーせんべい	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ パイナップル 牛乳	スクランブル エッグ	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵	パン 食パン マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい マーガリン ケチャップ	キャベツ パセリ 人参 パイナップル 玉ねぎ	474kcal 17.6g 368kcal 16.0g	(手作り) ひじきおにぎり 94kcal
4	火	ビスケット	肉井 磯香和え 味噌汁 チーズ	かぼちや の煮物	豚肉 ちくわ 青のり 厚揚げ チーズ だし昆布 煮干し 味噌	米 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ おくら もやし きゅうり 人参 かぼちや	494kcal 19.6g 405kcal 14.8g	(手作り) 野菜せんべい 84kcal
5	水	せんべい	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとじゃこの 中華風サラダ 牛乳	里芋と豚 肉の煮物	木綿豆腐 合挽肉 牛乳 しらす干し 豚肉	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 せんべい 里芋 甜麵醬	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり	452kcal 19.6g 388kcal 17.0g	カステラ 82kcal
6	木	クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごま和え 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	鯖 白身魚 厚揚げ わかめ 牛乳 高野豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま クラッカー	しょうが もやし 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 小葱	483kcal 20.8g 379kcal 17.4g	マルポーロ チーズ 103kcal
7	金	野菜スティック ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	卵の袋煮	のりの佃煮 のり 豆腐 豚肉 牛肉 卵 牛乳 鰯すり身 煮干し 薄揚げ 味噌 だし昆布	米 じゃが芋 砂糖 油 ビスケット かたくり粉	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	461kcal 21.0g 417kcal 19.8g	ミニクロワッサ ン 126kcal
10	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ビーフシチュー コールスロー 牛乳	鶏肉のマ レード煮	牛肉 スキムミルク ハム 牛乳 鶏肉	食パン いちごジャム じゃが芋 油 マーメイドジャム ソフトせんべい ビーフシチュールウ 砂糖	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	461kcal 22.3g 365kcal 20.7g	ベアビスケット ト ミニゼリー 78kcal
11	火	ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁 チーズ	ジャーマ ンポテト	白身魚 青のり 薄揚げ 厚揚げ ベーコン 煮干し だし昆布 味噌 チーズ	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちや 小葱	496kcal 21.4g 418kcal 16.9g	(手作り) 夏みかんゼ リー せんべい 71kcal
12	水	せんべい	スパゲティソース フレンチサラダ バナナ ミルク	豆乳スー プ	合挽肉 ハム 粉チーズ ウインナー スキムミルク チーズ 豆乳	パスタ 油 砂糖 せんべい じゃが芋 ケチャップ	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ キャベツ バナナ レモン汁 きゅうり	473kcal 22.1g 409kcal 18.8g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
13	木	クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの すまし汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	鶏肉 卵 丸天 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 クラッカー さつま芋	玉ねぎ 根深ねぎ 切干大根 さやいんげん 人参 小葱 えのき	462kcal 20.9g 389kcal 15.4g	おとうふやさ んのビスケッ ト 78kcal
14	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁 牛乳	冷奴	白身魚 かつお節 薄揚げ 牛乳 ちくわ 豆腐 だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスケット	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし なす 玉ねぎ 小葱	418kcal 21.8g 347kcal 17.9g	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			
17	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き しらす和え 味噌汁 チーズ	粉ふき芋	豚肉 豆腐 わかめ 煮干し 味噌	しらす干し 薄揚げ チーズ だし昆布	米 ごま ソフトせんべい	砂糖 油 じゃが芋	しょうが もやし きゅうり 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	447kcal 19.3g 352kcal 14.8g	(手作り) キャロットケー キ 112kcal
18	火	ビスケット	カレーライス 和風サラダ 牛乳	卵スープ	牛肉 スキムミルク 牛乳 卵 だし昆布	鶏挽肉 ささ身 わかめ 煮干し	米 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 かたくり粉 カレーウ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	513kcal 20.6g 418kcal 17.1g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
19	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) マカロニのケチャップ和え 牛乳	チンゲン菜 のスープ	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 パスタ 油 ケチャップ	りんごジャム マーガリン 砂糖 せんべい	レモン汁 人参 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜	435kcal 23.1g 322kcal 17.6g	ドーナツ 113kcal
20	木	クラッカー	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ ミルク	胡瓜とささ 身のマヨネ ーズ和え	丸天 卵 鶏挽肉 ささ身	鶏肉 厚揚げ スキムミルク だし昆布	うどん 油 マヨネーズ	砂糖 クラッカー	小葱 かぼちゃ さやいんげん バナナ きゅうり		441kcal 22.0g 378kcal 19.5g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
21	金	野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁 グレープゼリー		わかめ 卵 豆腐 煮干し	豚肉 ハム だし昆布 味噌	米 ごま パン粉 砂糖 マヨネーズ とんかつソース ビスケット	小麦粉 油 ごま油 じゃが芋 ゼリー	ごぼう さやいんげん とうもろこし 小葱	人参 キャベツ 玉ねぎ	541kcal 19.0g 414kcal 13.9g	ひこうきビス ケット 60kcal
24	月	ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	ゆで卵	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 ソフトせんべい	油 マヨネーズ ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	496kcal 16.4g 398kcal 15.0g	(手作り) ドロップクッ キー 126kcal
25	火	ビスケット	冷麺 さつまいもと南瓜の 天ぷら バナナ ミルク	もずくスー プ	ハム スキムミルク もずく	卵 煮干し だし昆布	麺 ごま油 小麦粉 ビスケット	砂糖 さつまい 油	もやし かぼちゃ えのき茸 小葱	きゅうり バナナ 人参	462kcal 18.7g 350kcal 14.3g	ミニメロンパン 104kcal
26	水	せんべい	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	レバーの 甘煮	白身魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し 味噌	卵 わかめ 牛乳 レバー だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 砂糖 せんべい	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	510kcal 22.0g 414kcal 21.9g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 88kcal
27	木	クラッカー	二色サンドイッチ ベジタブルスープ 黄桃 牛乳	白身魚のバ ター醤油焼 き	卵 牛乳	ウインナー 白身魚	食パン マヨネーズ マーガリン	いちごジャム じゃが芋 クラッカー	キャベツ 人参 桃缶 レモン汁	玉ねぎ パセリ	431kcal 16.5g 340kcal 16.4g	(手作り) ごま塩おにぎ り 115kcal
28	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐と麩のすまし汁 チーズ	煮豆	卵 あなご 豆腐 チーズ 煮干し	桜でんぶ 鶏肉 わかめ だし昆布	米 小麦粉 金時豆 麩	砂糖 油 ビスケット マヨネーズ	さやいんげん 小葱	ブロッコリー	474kcal 20.6g 390kcal 14.4g	棒アイス ビスコ 69kcal