

令和 6年 7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			
1	月	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル パイナップル 牛乳	かぼちゃ の甘煮	木綿豆腐 牛乳 合挽肉	米 かたくり粉 ごま 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ソトせんべい	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし 人参 パイナップル かぼちゃ	しょうが きゅうり	498kcal 19.9g 379kcal 14.8g	(手作り) 夏みかんゼリー ミニビスケット 53kcal	
2	火	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	里芋と鶏 肉の煮物	鯖 厚揚げ 煮干し 味噌 白身魚 牛乳 鶏肉 だし昆布	米 かたくり粉 里芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ おくら	キャベツ 人参 玉ねぎ	448kcal 19.8g 415kcal 21.4g	(手作り) かぼちゃケー キ 126kcal	
3	水	せんべい	パン(りんごジャム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 春雨と卵のスープ	冷奴	合挽肉 ベーコン 豆腐 チーズ 卵 だし昆布	食パン じゃが芋 砂糖 はるさめ せんべい	りんごジャム パン粉 油 かたくり粉 ケチャップ	人参 マッシュルーム ピーマン 小葱 玉ねぎ パセリ パプリカ もやし	518kcal 21.6g 358kcal 16.0g	(手作り) フルーツポン チ 64kcal		
4	木	クラッカー	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ 七夕ゼリー 牛乳	炒り卵	合挽肉 卵 牛乳 鶏肉 煮干し だし昆布	米 油 ゼリー マーガリン	マヨネーズ クラッカー 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜 小葱 きゅうり パプリカ	459kcal 17.5g 404kcal 16.2g	おとうふや さんのビスケ ット 78kcal		
5	金	野菜ス ティック ビスケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋 ミルク	高野豆腐 の含め煮	牛肉 ウインナー だし昆布 卵 豚肉 スキムミルク 高野豆腐	うどん 小麦粉 じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 パセリ きゅうり	440kcal 20.8g 366kcal 17.5g	(手作り) 梅しそおに ぎり 108kcal		
8	月	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	小松菜と ウインナー のソテー	シーチキン ハム 牛乳 卵 鶏肉 ウインナー	米 パスタ じゃが芋 ビスケット	油 マヨネーズ 砂糖 ケチャップ	人参 きゅうり パセリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	498kcal 21.2g 398kcal 16.6g	(手作り) 豆乳寒天 せんべい 60kcal		
9	火	ベビーせんべい	ごはん 春巻き スティックきゅうり 味噌汁 牛乳	じゃがいも の煮物	豚挽肉 牛乳 煮干し 味噌 薄揚げ 鶏肉 だし昆布	米 ごま油 油 砂糖 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 ソトせんべい	人参 干し椎茸 グリーンピース なす 玉ねぎ たけのこ にら きゅうり 小葱	490kcal 16.9g 422kcal 14.5g	ベアビスケ ット チーズ 103kcal		
10	水	せんべい	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあん ミルク	きゅうりの 甘酢和え	豚肉 鶏挽肉 しらす干し 丸天 厚揚げ スキムミルク	麵 砂糖 白湯	油 かたくり粉 せんべい	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ きゅうり	426kcal 23.4g 335kcal 18.3g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal		
11	木	クラッカー	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	さつまいも のオレンジ 煮	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 味噌 ひじき 薄揚げ 豆腐 だし昆布 煮干し	米 油 さつま芋	砂糖 クラッカー	さやいんげん しょうが 人参 グリーンピース 小葱 オレンジジュース	430kcal 22.2g 384kcal 16.9g	ドーナツ 113kcal		
12	金	野菜ス ティック ビスケット	【誕生会】 年長スペシャルカレー きゅうりの中華和え とうもろこし チーズ	チンゲン 菜のスー プ	牛肉 スキムミルク 鶏挽肉 鶏肉 チーズ	米 油 ごま油 ビスケット	じゃが芋 ごま 砂糖 カレーウ	なす かぼちゃ ピーマン おくら とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり チンゲン菜	494kcal 20.7g 386kcal 16.5g	(手作り) 麩ラスク 55kcal		

※7月12日(金)は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに！

※幼稚園の給食終了は、7月18日(木)です。7月19日(金)からは、あすなろ(2号・3号)の給食があります。

夏休み期間中(7月22日(月)～)は、ひよこ組の10時のおやつを「牛乳」とさせて頂きますので、エネルギーが通常よりも高い場合があることをご了承ください。

※7月22日(月)は、園舎内のLED交換工事のため給食室が使用できませんので、簡易食にさせていただきます。

※7月25日(木)、26日(金)は、給食室清掃、ランチルーム清掃の為、簡易食とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願い致します。

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 (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				
15	月	海の日											
16	火	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	なすの煮 浸し	豚肉 牛乳 だし昆布	薄揚げ 味噌 煮干し	米 ごま じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが きゅうり キャベツ 小葱	もやし 人参 玉ねぎ なす	493kcal 19.2g 412kcal 14.7g	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 82kcal	
17	水	せんべい	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	大豆の甘 煮	魚すり身 大豆 ベーコン 味噌 牛乳	卵 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 小麦粉 油 せんべい	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン	玉ねぎ キャベツ 小葱	468kcal 20.8g 402kcal 18.3g	(手作り) 桃ゼリー マルボーロ 97kcal	
18	木	クラッカー	【幼:給食終了】 ちらし寿司 チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ 青さとかまぼこの スティックゼリー		のり 鶏肉 煮干し だし昆布 かまぼこ 青さ	卵 ハム 桜でんぶ かにかま 豆腐	米 油 じゃが芋 クラッカー	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ゼリー	人参 キャベツ 小葱	きゅうり さやいんげん	510kcal 22.3g 382kcal 16.3g	ぼんすけ 116kcal	
19	金	野菜ス ティックピ スケット	エッグロール 具だくさんスープ バナナ 牛乳		卵 チーズ だし昆布 牛乳	ハム 豆腐 ウインナー	パン じゃが芋 ビスケット	マヨネーズ ごま油	キャベツ ごぼう 大根 パセリ	グリーンピース 人参 バナナ	582kcal 21.9g 452kcal 16.6g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 110kcal	
22	月	牛乳	ホットドッグ プリン 牛乳		ウインナー 牛乳		パン マヨネーズ	ケチャップ プリン	キャベツ		391kcal 14.5g 316kcal 12.4g	バームクーヘ ン 130kcal	
23	火	牛乳	ごはん 青椒肉絲 中華スープ チーズ	白身魚の バター醬 油焼き	牛肉 チーズ	鶏肉 白身魚	米 油 ごま油 オイスターソース	砂糖 はるさめ マーガリン かたくり粉	ピーマン たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	パプリカ 人参 チンゲン菜 レモン汁	485kcal 19.3g 402kcal 19.2g	すいか ひこうきビス ケット 80kcal	
24	水	牛乳	カレーライス りんごゼリー ミルク	卵スープ	牛肉 スキム乳 煮干し 卵	鶏挽肉 わかめ だし昆布	米 油 かたくり粉 カレー粉	じゃが芋 ゼリー 砂糖	玉ねぎ グリーンピース 小葱	人参 かぼちゃ	457kcal 21.5g 367kcal 17.3g	おとつと 78kcal	
25	木	牛乳	【ランチルーム清掃】 焼きそば わかめスープ バナナ 牛乳		豚肉 青のり わかめ 牛乳	丸天 豆腐 煮干し だし昆布	麵 焼きそばソース	油	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	484kcal 19.9g 377kcal 16.6g	せんべい 51kcal	
26	金	牛乳	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 オニオンスープ 牛乳		牛肉 ベーコン	豚肉 牛乳	米 焼肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ 人参 玉ねぎ	ピーマン もやし パセリ	449kcal 18.6g 355kcal 15.3g	ミニメロンパン 104kcal	
29	月	牛乳	二色サンドイッチ ミネストローネ バナナ 牛乳	照り焼きチ キン	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃが芋	いちごジャム パスタ 砂糖	キャベツ 大根 トマト バナナ	玉ねぎ 人参 パセリ	490kcal 18.2g 402kcal 18.6g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
30	火	牛乳	ごはん 魚の青のり揚げ ピーマンと薄揚げの 炒り煮 味噌汁 牛乳	ジャーマ ンポテト	白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布 味噌	青のり 厚揚げ ウインナー 煮干し	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン かぼちゃ パセリ	509kcal 21.1g 441kcal 18.5g	棒アイス ビスコ 69kcal	
31	水	牛乳	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの 吸い物 チーズ	煮豆	鶏肉 しらす干し はんぺん チーズ 卵	豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	米 油	砂糖 金時豆	人参 根深ねぎ キャベツ きゅうり	玉ねぎ しめじ もやし 小葱	453kcal 21.2g 414kcal 18.3g	ミニクワッサ ン 126kcal	