

令和6年8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・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	木	牛乳	ごはん 白身魚のカレー ゴーヤチャンプル 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 豚肉 卵 木綿豆腐 薄揚げ かつお節 レバー 牛乳 味噌 だし昆布	米 小麦粉 マーガリン 油 カレー粉 砂糖	ゴーヤ 人参 なす 小葱 玉ねぎ しょうが	450kcal 25.8g 432kcal 27.5g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal			
2	金	牛乳	肉うどん かぼちゃサラダ ミルク	冷奴	牛肉 かまぼこ スキムミルク 豆腐	豚肉 チーズ 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ 小葱 かぼちゃ きゅうり	456kcal 22.0g 409kcal 20.9g	(手作り) フルーツポ ンチ 64kcal		
5	月	牛乳	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル 黄桃 牛乳	煮卵	合挽肉 厚揚げ	牛乳 卵	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 ごま 甜麵醬	なす 根深ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 桃缶	464kcal 17.0g 444kcal 18.7g	(手作り) カルビスセ リー 豆乳クッキー 110kcal		
6	火	牛乳	ごはん 魚のバター醤油焼き ハムサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	小松菜とウイ ンナーのソテー	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し	ハム わかめ ウインナー だし昆布	米 マーガリン マヨネーズ	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし えのき茸 小松菜 小葱	423kcal 19.4g 427kcal 18.8g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal		
7	水	牛乳	冷麺 豚肉と茄子の 味噌炒め バナナ ミルク	さつま芋 の甘煮	ハム 豚肉 牛乳	卵 スキムミルク 味噌	麵 ごま油 油 さつま芋	もやし きゅうり ピーマン バナナ 人参	464kcal 24.3g 417kcal 20.5g	(手作り) ヘアビスケット スティックセ リー 66kcal		
8	木	牛乳	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	里芋の煮 物	白身魚 ベーコン 牛乳 煮干し	卵 味噌 厚揚げ だし昆布	米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖 ケチャップ 油	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 小葱	460kcal 21.3g 437kcal 19.8g	クラッカー 72kcal		
9	金	牛乳	【3～5歳児:食育】 (2歳児)ちらし寿司 (3歳～)おにぎらず さつま汁 ヨーグルト	冬瓜のく ず煮	合挽肉 のり しらす干し 桜でんぶ 煮干し 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト 味噌 豚肉 だし昆布	米 油 砂糖 さつま芋 焼き肉のたれ かたくり粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ごぼう 冬瓜 小葱 さやいんげん	475kcal 19.6g 454kcal 18.9g	おとつと 78kcal		
12	月	振替休日										
13	火	牛乳	ハムテーブル チーズ りんごヨーグルト ぶどうジュース		ベーコン ヨーグルト	チーズ 牛乳	パン ビスケット	りんご グレープジュース	408kcal 15.3g 361kcal 14.9g	アスパラガスビ スケット 牛乳 107kcal		
14	水	牛乳	カレーライス わかめスープ 牛乳		合挽肉 スキムミルク	わかめ 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋 せんべい カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース	445kcal 17.2g 391kcal 16.4g	せんべい 牛乳 113kcal		
15	木	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	バナナ	463kcal 18.5g 398kcal 17.7g	野菜スティック ビスケット 牛乳 113kcal		
16	金	牛乳	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	白身魚 わかめ 煮干し 味噌	丸天 牛乳 高野豆腐 だし昆布	米 じゃが芋 砂糖 油	しょうが 切干大根 さやいんげん 人参 小葱 玉ねぎ	388kcal 18.6g 384kcal 19.7g	(手作り) スキムプリン ビスコ 115kcal		

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			
19	月	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ パイナップル 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	シーチキン 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 マヨネーズ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし チンゲン菜	玉ねぎ パセリ きゅうり パイナップル缶	425kcal 20.8g 400kcal 20.7g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
20	火	牛乳	ひじきごはん ゆで豚と野菜の ボン酢和え 青さ吸い物 牛乳	魚の幽庵 焼き	ひじき 卵 あおさ 白身魚 煮干し だし昆布	ちくわ 豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 油	砂糖	人参 もやし キャベツ オレンジジュース	きゅうり グリーンピース 小葱	447kcal 19.3g 438kcal 23.1g	(手作り) みかんゼリー 動物ビスケット 128kcal
21	水	牛乳	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ごま風味サラダ 黄桃 牛乳	トマトと卵 のスープ	鮭 ささ身 卵	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 ごまドレッシング	りんごジャム マーガリン	レモン汁 キャベツ 人参 トマト パセリ	きゅうり とうもろこし 桃缶 玉ねぎ	490kcal 24.4g 413kcal 21.3g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
22	木	牛乳	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ ブルーチェ	炒り卵	合挽肉 木綿豆腐 卵	おから ベーコン 牛乳	米 油 フルーチェ ケチャップ	パン粉 じゃが芋 マーガリン	玉ねぎ パセリ		413kcal 16.3g 425kcal 18.6g	ミニクローツ サン 126kcal
23	金	野菜ス ティックピ スケツト	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ スパゲティサラダ 金平ごぼう オクラの味噌汁 アセロラゼリー		わかめ ハム 煮干し 味噌	鶏肉 厚揚げ だし昆布	米 マヨネーズ ごま油 ゼリー ビスケット	小麦粉 パスタ ごま 砂糖 油	人参 きゅうり きやいんげん おくら	キャベツ ごぼう 玉ねぎ	547kcal 19.9g 413kcal 14.6g	バームクー ヘン 130kcal
26	月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁 牛乳	ジャーマ ンポテト	豚肉 青のり 薄揚げ 煮干し 味噌	ちくわ 豆腐 牛乳 ウィンナー だし昆布	米 ごま じゃが芋	砂糖 油	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	489kcal 20.4g 478kcal 20.0g	(手作り) キャロット ケーキ 112kcal
27	火	牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	鯖 わかめ 厚揚げ 煮干し 味噌	白身魚 かにかま 牛乳 だし昆布	米 かたくり粉	砂糖 油	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり 大根 かぼちゃ	459kcal 20.1g 396kcal 17.7g	梨 せんべい 66kcal
28	水	牛乳	パン(いちごジャム) ダンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵 牛乳	じゃが芋 の冷製ス ープ	鶏肉 ハム 卵	ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン 油 ケチャップ カレーフレーク	いちごジャム 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ	キャベツ とうもろこし レモン汁	527kcal 28.3g 436kcal 23.7g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
29	木	牛乳	【郷土料理の日】 ごはん(ふりかけ) いわしの蒲焼 (未:白身魚の蒲焼) きゅうりの胡麻和え だぶ 黄桃 牛乳	煮豆	いわし 鶏肉 牛乳 煮干し	白身魚 高野豆腐 だし昆布 削り節佃煮	米 ごま 金時豆	砂糖 水あめ 片栗粉	しょうが きゅうり ごぼう 小葱	きやいんげん 人参 れんこん 桃缶	432kcal 19.0g 405kcal 18.2g	ぼんすけ
30	金	牛乳	ごはん カレーコロッケ ピーマンともやしのソテー 味噌汁 チーズ	なすの煮 浸し	合挽肉 卵 厚揚げ 味噌 煮干し	ベーコン チーズ 牛乳 だし昆布	米 小麦粉 油 カレーフレーク	じゃが芋 パン粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ もやし 小葱	人参 ピーマン かぼちゃ なす	554kcal 18.5g 520kcal 18.3g	棒アイス マルポーロ 79kcal

※8月13日(火)～8月17日(土)までは、取引先業者の夏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
お願いいたします。