

令和 6年 9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			
2	月	ベビーせんべい	【9/1:防災の日】 ごはん 五目卵焼き おひたし 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	じゃが芋 の煮物	卵 薄揚げ 鶏肉 だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	油 麩 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱	ピーマン キャベツ もやし	454kcal 19.7g 366kcal 16.3g	ヨーグルト 乾パン (未:クラッカー) 89kcal
3	火	ビスケット	チキンカレー マカロニサラダ 牛乳	白菜スー プ	鶏肉 ハム ベーコン	スキムミルク 牛乳	米 油 マヨネーズ カレールー	じゃが芋 パスタ ビスケット	玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし	かぼちゃ グリーンピース 白菜 パセリ	475kcal 19.3g 390kcal 14.9g	ドーナツ 134kcal
4	水	せんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	冷奴	白身魚 薄揚げ 豆腐 だし昆布	卵 チーズ 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 せんべい	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 玉ねぎ	キャベツ もやし なす 小葱	438kcal 18.7g 362kcal 16.4g	(手作り) おからシヨコ ラ 105kcal
5	木	クラッカー	ホットドッグ 豆乳スープ バナナ 牛乳	スクランブル エッグ	ウインナー 豆乳 卵	ベーコン 牛乳	パン マヨネーズ クラッカー	じゃが芋 マーガリン ケチャップ	キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ パセリ	481kcal 15.5g 384kcal 14.2g	おととと 78kcal
6	金	野菜スティック ビスケット	肉うどん かき揚げ きゅうりの中華和え ミルク	白身魚の 磯辺焼き	牛肉 ウインナー スキムミルク 青のり 卵	豚肉 かまぼこ 白身魚 だし昆布	うどん 油 ごま マーガリン	砂糖 小麦粉 ビスケット ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり	小葱 グリーンピース	436kcal 21.5g 370kcal 19.3g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
9	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ツナのごま風味サラダ パイナップル 牛乳	豚肉のカ レー風味炒 め	鶏肉 牛乳	シーチキン 豚肉	食パン パスタ 油 ソフトせんべい	いちごジャム ごまドレッシング カレー粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パイナップル缶	なす トマト きゅうり とうもろこし	484kcal 19.6g 370kcal 17.5g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal
10	火	ビスケット	親子丼 ジャーマンポテト はんぺんと 豆腐の吸い物 牛乳	ささみのマ ヨネーズ和 え	鶏肉 ウインナー はんぺん 牛乳 煮干し	卵 豆腐 わかめ ささ身 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 根深ねぎ パセリ	玉ねぎ 小葱 きゅうり	458kcal 19.6g 386kcal 16.7g	(手作り) せんべい チーズ 82kcal
11	水	せんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おかかあえ 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	白身魚 かつお節 チーズ 味噌 煮干し	青のり 薄揚げ レバー だし昆布 ちくわ	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 せんべい	しょうが 小松菜 玉ねぎ 小葱	キャベツ 人参 もやし	456kcal 19.8g 379kcal 19.2g	(手作り) 桃ゼリー 動物ビスケット 84kcal
12	木	クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	卵 鮭フレーク 豆腐 牛乳 だし昆布	のり 鶏肉 あおさ 煮干し	米 砂糖 クラッカー さつま芋	ごま 里芋 油	紅生姜 干し椎茸 人参 小葱 こんにゃく	きゅうり 大根 さやいんげん えのき茸 ごぼう	450kcal 18.2g 385kcal 13.8g	ミニメロンパ ン 104kcal
13	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		鶏肉 厚揚げ だし昆布	ウインナー 煮干し 味噌	米 油 ごま油 マヨネーズ ビスケット	小麦粉 ごま 砂糖 ゼリー	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	ごぼう さやいんげん 玉ねぎ	502kcal 19.6g 391kcal 14.6g	バームクー ヘン 130kcal

※幼稚園の給食開始は、9月3日(火)からです。
9月2日(月)は、あすなる(2・3号)の給食があります。

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				
16	月	敬老の日											
17	火	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	里芋の土 佐煮	ささ身 ベーコン わかめ 卵 だし昆布	厚揚げ かつお節 煮干し 味噌 チーズ	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 里芋 ケチャップ	もやし 人参 かぼちゃ	キャベツ ピーマン 小葱	465kcal 22.9g 386kcal 19.4g	(手作り) フルーツポ ンチ 64kcal	
18	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 黄桃 牛乳	トマトと卵 のスープ	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳	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 きゅうり とうもろこし トマト パセリ	キャベツ 人参 桃缶 玉ねぎ	468kcal 22.5g 353kcal 16.2g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal	
19	木	野菜ス ティックピ スケット	皿うどん 中華スープ スキムプリン	高野豆腐 の含め煮	豚肉 青のり スキムミルク だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 高野豆腐	麵 ごま油 白湯	油 砂糖 ビスケット	もやし キャベツ 人参	玉ねぎ にら チンゲン菜	432kcal 23.1g 361kcal 19.2g	ぼんすけ 116kcal	
20	金	クラッカー	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐とかまぼこの 吸い物 牛乳	きゅうりの 甘酢和え	鶏肉 白身魚 かまぼこ 牛乳 しらす干し	さんま 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	米 水あめ	砂糖 クラッカー	人参 干し椎茸 きやいんげん きゅうり	ごぼう 大根 小葱	474kcal 21.0g 342kcal 17.3g	(手作り) ヘアビスケット スティックゼリー 66kcal	
23	月	振替休日											
24	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ 牛乳	かぼちゃ の煮物	木綿豆腐 牛乳	合挽肉	米 かたくり粉 ごま ビスケット	砂糖 油 ごま油 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参 かぼちゃ	485kcal 19.7g 381kcal 14.7g	クラッカー 72kcal	
25	水	せんべい	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) スティックきゅうり けんちん汁 チーズ 栗(3歳~)	煮豆	あじ 木綿豆腐 チーズ 味噌	白身魚 煮干し だし昆布	米 油 さつま芋 金時豆	かたくり粉 砂糖 せんべい くり	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱	ピーマン きゅうり 大根	475kcal 19.0g 362kcal 14.0g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal	
26	木	野菜ス ティックピ スケット	【運動会リハーサル】 カレーライス フレンチサラダ 牛乳(200ml、未:100ml)	きのこスー プ	牛肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 カレーウ	じゃが芋 砂糖 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ パセリ	人参 かぼちゃ とうもろこし レモン汁 えのき茸	510kcal 22.0g 404kcal 18.0g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal	
27	金	クラッカー	【運動会リハーサル】 チキンライス 春雨サラダ オニオンスープ 牛乳(200ml、未:100ml)	ゆで卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 ケチャップ	油 はるさめ クラッカー	人参 マッシュルーム もやし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	486kcal 16.6g 396kcal 15.1g	りんごゼリー マルポーロ 93kcal	
30	月	ベビーせ んべい	スパゲティミートソース ツナサラダ チーズ	かき玉汁	合挽肉 粉チーズ 卵 煮干し	シーチキン わかめ チーズ だし昆布	パスタ 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	油 マヨネーズ かたくり粉	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり 小葱	441kcal 20.1g 350kcal 17.5g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal	