

令和 7年 1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		
6	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 牛乳	レバーの 甘煮	木綿豆腐 合挽肉 レバー 牛乳	米 砂糖 なたね油 ごま ごま油 甜麺醬	根菜ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参	474kcal 20.4g 414kcal 21.4g	(手作り) みかんゼリー 豆乳クッキー 78kcal
7	火	ベビーせんべい	肉丼 じゃが芋の煮物 七草の吸い物 牛乳	大豆の甘 煮	豚肉 豆腐 大豆 煮干し	米 砂糖 油 じゃが芋 ソフトせんべい	玉ねぎ しょうが きやいんげん 人参 七草	490kcal 20.5g 427kcal 18.7g	ミニクローツ サン 126kcal
8	水	ビスケット	【幼:始業式】 パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚ムニエル) コールスロー バナナ ミルク	きのこスー プ	鮭 白身魚 ハム スキムミルク 鶏肉	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり バナナ しめじ えのき茸 パセリ とうもろこし	470kcal 24.8g 338kcal 19.5g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
9	木	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス ごま味サラダ 牛乳	ゆで卵	牛肉 スキムミルク 卵	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ごまドレッシング ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり もやし	460kcal 19.5g 375kcal 16.1g	(手作り) おからシヨコ ラ 108kcal
10	金	ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜ベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	大根のそ ぼろあん	白身魚 ベーコン チーズ 鶏挽肉 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビスケット かたくり粉 ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ピーマン えのき茸 玉ねぎ 小葱 大根	430kcal 18.8g 379kcal 16.2g	クラッカー 72kcal
13	月	成人の日							
14	火	ビスケット	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 牛乳	さつま芋の オレンジ煮	鶏肉 卵 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ かたくり粉 さつま芋 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 オレンジジュース	477kcal 17.0g 393kcal 14.2g	(手作り) きなこ麩ラス ク 103kcal
15	水	ベビーせんべい	ホットドック 鶏肉と野菜のスープ 牛乳	豚肉のカ レー風味炒 め	ウインナー 鶏肉 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ ソフトせんべい カレー粉 ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 パセリ	456kcal 19.2g 332kcal 15.9g	ぼんすけ 116kcal
16	木	ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごった汁 チーズ	かぼちゃ の甘煮	白身魚 チーズ 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 砂糖 あずき 小麦粉 ビスケット	しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 小葱 かぼちゃ	406kcal 19.6g 363kcal 15.9g	ミニメロンパ ン 104kcal
17	金	ビスケット	【年長発表会リハーサル:午前中保育】 ごはん ちりめんの佃煮 すき焼き風煮 味噌汁 味噌汁 牛乳 みかん(未:みかん缶)	スクランブ ルエッグ	しらす干し 牛肉 豚肉 木綿豆腐 薄揚げ 牛乳 卵 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 じゃが芋 油 マーガリン ビスケット	チンゲン菜 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 小葱 みかん みかん缶 糸こんにゃく	471kcal 19.0g 438kcal 17.7g	(手作り) キャロット ケーキ 112kcal

日	曜日	献立名			献立材料名			エネルギー たんぱく質 (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		
20	月	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	チンゲン 菜のソ テー	シーチキン 卵 ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 ウインナー 味噌 だし昆布 煮干し	米 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 小葱 チンゲン菜	461kcal 19.6g 394kcal 15.6g	豚まん 75kcal
21	火	ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	白身魚の 磯辺焼き	鶏肉 スキムルク ハム チーズ 白身魚 青のり	食パン いちごジャム じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ビスケット	人参 マッシュルーム 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	466kcal (手作り) 19.6g わかめおに 368kcal ぎり 15.8g 107kcal	
22	水	ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁 チーズ	じゃが芋 の煮物	白身魚 青のり 薄揚げ 豆腐 鶏挽肉 チーズ だし昆布 味噌 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが 小松菜 白菜 キャベツ 玉ねぎ 小葱 人参	418kcal (手作り) 18.9g かぼちゃ 360kcal ケーキ 16.0g 126kcal	
23	木	ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 みかん(未:みかん缶) ミルク	ささ身のマ ヨネーズ [®] 和 え	豚肉 丸天 鶏挽肉 厚揚げ ささ身 スキムルク	麺 油 ビスケット 砂糖 マヨネーズ [®] 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ さやいんげん みかん みかん缶 きゅうり	407kcal おととつと 19.7g 325kcal 16.3g 78kcal	
24	金	ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ ブロッコリー ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 ぶどうゼリー		鶏肉 ハム ウインナー 豆腐 わかめ だし昆布 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ [®] ゼリー ビスケット	ゆかり キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	479kcal ハームクーヘン 17.8g 390kcal 13.7g 130kcal	
27	月	ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	里芋の煮 物	鶏肉 卵 しらす干し 豆腐 はんぺん わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 里芋 ビスケット	人参 玉ねぎ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ 小葱 もやし 葉ねぎ	439kcal ドーナツ 19.6g 387kcal 15.9g 113kcal	
28	火	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	ささ身 卵 薄揚げ 牛乳 煮干し 高野豆腐 だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	キャベツ ピーマン もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小葱	469kcal (手作り) 19.1g フルーツ 384kcal ヨーグルト 15.8g 78kcal	
29	水	ベビーせんべい	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ ミルク	粉ふき芋	牛肉 豚肉 ちくわ スキムルク 青のり かまぼこ 卵 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ [®] ソフトせんべい じゃが芋	玉ねぎ 小葱 ブロッコリー バナナ パセリ	434kcal おとうふ屋 19.1g さんのかり 349kcal んとう 15.5g 78kcal	
30	木	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おかかあえ 味噌汁 牛乳	煮豆	鯖 白身魚 かつお節 厚揚げ 牛乳 だし昆布 味噌 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 金時豆 ビスケット	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし 小葱	438kcal (手作り) 19.4g マドレーヌ 380kcal 15.5g 104kcal	
31	金	ビスケット	【節分献立】 恵方巻 豚汁 チーズ	ブロッコリー のじゃこ炒 め	卵 桜でんぶ のり 豚肉 厚揚げ チーズ だし昆布 しらす干し 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋 ビスケット ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 小葱 ブロッコリー	422kcal せんべい 18.5g スティックゼ 342kcal リー 15.9g 69kcal	

※幼稚園(1号)の給食開始は1月9日(木)です。また、17日(金)は年長発表会リハーサルのため、午前中保育です。
あすなろ(2号・3号)の給食があります。

※2/3(月)は節分です。今年は月曜日の為、事前準備が出来ませんので1/31(金)に節分献立をさせていただきます。
今年の恵方は、「西南西」です。幼稚園のランチルームで食べるお友だちは「もも4組」の方向を向いて食べましょう。