

令和7年2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		
3	月	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳	ゆで卵	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ハム 牛乳 卵	米 ジャガ芋 油 砂糖 ビスケット カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	474kcal 18.6g 393kcal 17.0g	(手作り) ヨーグルトマ フィン 97kcal
4	火	ビスケット	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー ミルク	魚の幽庵 焼き	丸天 鶏肉 わかめ ウィンナー 卵 スキムミルク だし昆布 白身魚	うどん 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ビスケット	小葱 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー オレンジジュース	417kcal 20.5g 381kcal 22.2g	マルボーロ 動物チーズ 105kcal
5	水	ベビーせん べい	ごはん コロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	大根と豚 肉の煮物	合挽肉 ベーコン 卵 チーズ 厚揚げ 煮干し 豚肉 味噌 だし昆布	米 ジャガ芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケチャップ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 小葱 大根	474kcal 17.0g 391kcal 15.3g	(手作り) スキムプリン せんべい 105kcal
6	木	ビスケット	二色サンドイッチ 野菜のポトフ バナナ 牛乳	照り焼きチ キン	卵 ウィンナー 牛乳 鶏肉	食パン いちごジャム マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ビスケット	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 パセリ バナナ	463kcal 17.2g 384kcal 16.9g	ひこうきビス ケット 60kcal
7	金	ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん(ふりかけ) ぶりの照り焼き (未:白身魚の照り焼き) ほうれん草の白和え のっぺい汁 チーズ	かぼちゃ の煮物	削り節佃煮 ぶり 白身魚 ちくわ 木綿豆腐 鶏肉 厚揚げ チーズ だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋 ビスケット かたくり粉	しょうが ほうれん草 人参 小葱 ごぼう れんこん かぼちゃ	473kcal 22.4g 365kcal 17.1g	クラッカー 72kcal
10	月	ビスケット	パン(りんごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	スクランブ ルエッグ	鶏肉 スキムミルク シーチキン 卵	食パン りんごジャム じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	474kcal 19.4g 365kcal 15.5g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
11	火	建国記念の日							
12	水	ベビーせん べい	ごはん 五目卵焼き マカロニのケチャップ和え 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	卵 鶏挽肉 味噌 厚揚げ ハム チーズ わかめ レバー 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 パスタ ケチャップ ソフトせんべい	玉ねぎ ビーマン 人参 とうもろこし グリーンピース 大根 小葱 しょうが	436kcal 19.4g 340kcal 18.3g	ミニクワッ サン 126kcal
13	木	ビスケット	ちゃんぽん じゃが芋と鶏肉の煮物 ミルク	煮豆腐	豚肉 丸天 鶏肉 スキムミルク だし昆布 豆腐	麺 油 じゃが芋 砂糖 ビスケット 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ さやいんげん	450kcal 21.3g 388kcal 18.8g	りんご ヘアビスケット 75kcal
14	金	ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ 金平ごぼう ブロッコリー ウィンナー 味噌汁 みかんゼリー		わかめ 豚肉 卵 ウィンナー 豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 砂糖 マヨネーズ ゼリー とんかつソース ビスケット	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	522kcal 20.7g 395kcal 15.0g	おとつと 78kcal

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			
17	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	カレー風味 こふき芋	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ じゃが芋 甜麵醬	砂糖 油 ビスケット カレー粉	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし	479kcal 19.9g 343kcal 12.6g	豚まん 75kcal
18	火	ベビーせんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 牛乳	煮豆	鯖 薄揚げ わかめ だし昆布	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し	米 かたくり粉 ごま ソフトせんべい	砂糖 油 じゃがいも 金時豆	しょうが 白菜 もやし	小松菜 人参 小葱	464kcal 21.2g 368kcal 16.3g	ぼんすけ 116kcal
19	水	ビスケット	【年長:クッキー作り】 パン(二色ジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳	動物チー ズ	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン いちごジャム じゃが芋 ビーフシチュー	マーガリン 油 ビスケット	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	477kcal 16.9g 354kcal 14.8g	ドーナツ 134kcal
20	木	ビスケット	かしわうどん 芋の天ぷら ブロッコリー パイナップル ミルク	チンゲン菜 のソテー	鶏肉 かまぼこ スキムミルク だし昆布	わかめ 卵 ウインナー	うどん さつま芋 油 ビスケット	砂糖 小麦粉 マヨネーズ	小葱 チンゲン菜	パイナップル缶 ブロッコリー	444kcal 19.5g 422kcal 18.4g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal
21	金	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	白身魚 薄揚げ 煮干し 味噌	卵 チーズ 高野豆腐 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 ソフトせんべい	レモン汁 ピーマン 人参 玉ねぎ	キャベツ もやし えのき茸 小葱	428kcal 18.9g 341kcal 17.2g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
24	月	振替休日										
25	火	ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ ツナのごま味サラダ 味噌汁 牛乳	里芋の土 佐煮	鶏肉 厚揚げ 煮干し 味噌	シーチキン 牛乳 かつお節 だし昆布	米 油 里芋 ビスケット	小麦粉 ごまドレッシング 砂糖	きゅうり 人参 かぼちゃ	キャベツ とうもろこし 小葱	493kcal 20.8g 429kcal 18.4g	(手作り) フルーツポ ンチ 64kcal
26	水	ベビーせんべい	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とかまぼこの 清まし汁 チーズ	大豆の甘 煮	鶏肉 丸天 かまぼこ チーズ 大豆	卵 豆腐 あおさ だし昆布 煮干し	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ 切干大根 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ さやいんげん	460kcal 20.8g 381kcal 18.7g	バームクー ヘン 130kcal
27	木	ビスケット	スパゲティソース フレンチサラダ バナナ ミルク	卵のスー プ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ハム 卵 チーズ	パスタ 砂糖 ビスケット	油 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁	478kcal 22.4g 381kcal 19.3g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
28	金	ビスケット	ごはん 煮魚 おひたし 味噌汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	白身魚 わかめ 牛乳 だし昆布	薄揚げ 豆腐 煮干し 味噌	米 麩 ビスケット	砂糖 さつま芋	しょうが キャベツ もやし	ほうれん草 人参 小葱	422kcal 19.5g 363kcal 15.3g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal

※2/19(水)は、クッキー作り(年長児)を行いますので、簡易食とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願い致します。