

令和 7年 5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	ビスケット	肉井 おかかあえ 豆腐と青さの 清まし汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	豚肉 豆腐 かまぼこ だし昆布 高野豆腐 煮干し	かつお節 あおさ 牛乳	米 砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 人参 もやし	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	450kcal 20.4g 370kcal 16.9g	(手作り) みかんゼリー 豆乳クッキー 78kcal	
2	金	ビスケット	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁 チーズ	煮豆	鯖 厚揚げ だし昆布 味噌	白身魚 チーズ 煮干し	米 かたくり粉 ごま じゃが芋 金時豆	砂糖 油 ごま油 ビスケット	グリーンピース しょうが きゅうり もやし 人参 小葱	434kcal 20.0g 392kcal 19.8g	(手作り) キャロットケ キ 112kcal	
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	ベビーセ んべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	粉ふき芋	ささ身 豆腐 味噌 だし昆布	卵 チーズ 煮干し	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	小麦粉 油 ソフトせんべい ケチャップ	キャベツ もやし 玉ねぎ パセリ	人参 小葱	430kcal 20.4g 357kcal 16.2g	ドーナツ 113kcal
8	木	ビスケット	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 牛乳	鶏肉とご ぼうのスー プ	鮭 ハム 煮干し だし昆布	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ	りんごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱	人参 ごぼう	449kcal 22.2g 383kcal 23.0g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
9	金	ビスケット	三色ごはん おひたし 豆腐とはんぺんの 吸い物 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏挽肉 豆腐 わかめ 煮干し	卵 はんぺん 牛乳 だし昆布	米 油	砂糖 ビスケット	人参 キャベツ もやし かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱	428kcal 19.2g 357kcal 14.7g	(手作り) マドレーヌ 104kcal
12	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル 牛乳	レバーの 甘煮	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム レバー	米 かたくり粉 はるさめ ビスケット	砂糖 油 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ 人参	しょうが きゅうり パイナップル	454kcal 17.4g 389kcal 17.9g	おっととと 78kcal
13	火	ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃 牛乳	白身魚の バター醬 油焼き	のりの佃煮 鶏挽肉 薄揚げ 味噌 だし昆布	のり 牛乳 白身魚 煮干し	米 砂糖 マーガリン	じゃが芋 ビスケット 油	玉ねぎ さやいんげん 桃缶 茄子	人参 小葱 レモン汁 玉ねぎ	459kcal 18.5g 380kcal 18.7g	ひこうきビス ケット 60kcal
14	水	ベビーセ んべい	二色サンドイッチ さつま芋スティック 新玉ねぎのスープ 牛乳	チーズ入 りスクラン ブルエッグ	ハム 牛乳 卵	ベーコン 粉チーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 ソフトせんべい	いちごジャム さつま芋 油 マーガリン	キャベツ パセリ	玉ねぎ 人参	472kcal 16.2g 371kcal 15.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
15	木	ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ 薄揚げとピーマンの 炒り煮 新じゃがと新玉ねぎ の味噌汁 チーズ	冷奴	白身魚 薄揚げ 味噌 煮干し	青のり チーズ 豆腐 だし昆布	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	443kcal 17.6g 372kcal 15.2g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
16	金	ビスケット	スパゲティナポリタン ツナのごま味サラダ バナナ ミルク	わかめ スープ	ベーコン シーチキン わかめ 煮干し	粉チーズ スキムミルク 豆腐 だし昆布	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 ビスケット ごまドレッシング	人参 ピーマン パセリ とうもろこし 小葱	もやし 玉ねぎ きゅうり バナナ	477kcal 21.6g 370kcal 17.6g	(手作り) きなこ麩ラス ク 65kcal

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 もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品			
19	月	ビスケット	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐とえのきの すまし汁 牛乳	アスパラガ スの胡麻 和え	鶏肉 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 鶏挽肉 大豆 わかめ 煮干し	米 油 ごま	砂糖 ビスケット	人参 根深ねぎ グリーンピース 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ えのき茸 アスパラガス	477kcal 20.8g 376kcal 16.0g	ミニメロンパン 104kcal
20	火	ビスケット	丸天うどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの中華和え バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	丸天 わかめ スキムミルク だし昆布	鶏肉 卵 厚揚げ	うどん 油 ごま油 ビスケット	小麦粉 ごま 砂糖	小葱 きゅうり	かぼちゃ バナナ	462kcal 20.1g 382kcal 18.1g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
21	水	ベビーせんべい	ごはん 煮魚 磯香あえ 味噌汁 牛乳	卵焼き	白身魚 青のり 味噌 煮干し だし昆布	薄揚げ 牛乳 卵 厚揚げ	米 ソフトせんべい	砂糖	しょうが もやし 小松菜 小葱	キャベツ 人参 大根	440kcal 23.3g 351kcal 19.6g	クラッカー 72kcal
22	木	ビスケット	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ 牛乳	チンゲン 菜のソ テー	鶏肉 チーズ わかめ ウインナー 煮干し	ハム 卵 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ケチャップ	油 かたくり粉 ビスケット	人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 小葱	468kcal 20.0g 390kcal 15.6g	(手作り) 豆乳寒天 ビスコ 80kcal
23	金	ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ* ウインナー 味噌汁 ブロッコリー アセロラゼリー		鶏肉 ウインナー わかめ 牛乳 だし昆布	ハム 厚揚げ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋 ゼリー	砂糖 油 マヨネーズ* ビスケット	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	520kcal 22.5g 400kcal 16.4g	バームクーヘン 130kcal
26	月	ビスケット	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ パイナップル 牛乳	照り焼きチ キン	豚肉 シーチキン だし昆布	大豆 牛乳 鶏肉	食パン じゃが芋 ビスケット	いちごジャム マヨネーズ* 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり パイナップル缶	なす ホールトマト キャベツ とうもろこし	470kcal 19.7g 371kcal 16.4g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
27	火	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳	春雨スー プ	牛肉 牛乳 鶏肉	鶏挽肉 ハム スキムミルク	米 油 カレーウ ビスケット	じゃが芋 砂糖 はるさめ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちゃ きゅうり 小松菜	471kcal 19.6g 385kcal 15.9g	ミニクワッサン 126kcal
28	水	ベビーせんべい	皿うどん 中華スープ スキムプリン	大豆の甘 煮	豚肉 青のり スキムミルク だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 大豆	麺 白湯 ごま油	油 砂糖 ソフトせんべい	もやし キャベツ 人参	玉ねぎ にら チンゲン菜	433kcal 23.3g 354kcal 21.3g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
29	木	ビスケット	ごはん 五目卵焼き 胡麻和え 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	じゃが芋 の煮物	卵 ちくわ わかめ 鶏肉 だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 麩 じゃが芋	油 ごま ビスケット ケチャップ	玉ねぎ 人参 もやし 小葱	ピーマン きゅうり キャベツ	450kcal 20.4g 375kcal 16.6g	ぼんすけ 116kcal
30	金	ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	さつま芋 のオレンジ 煮	白身魚 ベーコン チーズ だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 パン粉 ビスケット 油	小麦粉 さつま芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ オレンジジュース	461kcal 21.3g 375kcal 15.9g	(手作り) マルボーロ スティックゼ リー 86kcal