

令和 7年 6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	ビスケット	肉井 野菜のナムル 豆腐と青さの吸い物 牛乳	高野豆腐 の含め煮	豚肉 あおさ 牛乳 だし昆布	豆腐 かまぼこ 高野豆腐 煮干し	米 砂糖 ごま油	油 ごま ビスケット	玉ねぎ さやいんげん もやし 小葱	しょうが きゅうり 人参	470kcal 19.7g 391kcal 16.1g	せんべい チーズ 82kcal
3	火	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁 牛乳	炒り卵	鯖 ちくわ わかめ だし昆布 煮干し	白身魚 厚揚げ 牛乳 味噌 卵	米 かたくり粉 マーガリン	砂糖 油 ビスケット	しょうが きゅうり もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	463kcal 20.3g 347kcal 15.7g	おっととと 78kcal
4	水	ビスケット	かしわうどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	鶏肉 かまぼこ 卵 厚揚げ	わかめ ウインナー スキムミルク だし昆布	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ビスケット	小葱 人参 パセリ	玉ねぎ グリーンピース バナナ	461kcal 20.7g 375kcal 17.4g	(手作り) フルーツポン チ 64kcal
5	木	ベビーせんべい	【郷土料理の日】 須古寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリー 豆腐のすまし汁 チーズ	さつま芋 の甘煮	卵 あなご 豆腐 チーズ 鶏肉	桜でんぶ わかめ だし昆布 煮干し	米 小麦粉 マヨネーズ さつま芋	砂糖 油 ソフトせんべい	さやいんげん 小葱	ブロッコリー	474kcal 20.3g 358kcal 15.4g	おとうふ屋さ んのビスケッ ト 78kcal
6	金	ビスケット	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ 黄桃 牛乳	白身魚の カレーソー	ウインナー 牛乳	鶏肉 白身魚	パン マヨネーズ マーガリン ケチャップ	じゃが芋 小麦粉 ビスケット カレー粉	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	486kcal 18.5g 370kcal 17.1g	(手作り) ひじきおにぎ り 88kcal
9	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とじゃこの 中華風サラダ 牛乳	里芋と豚 肉の煮物	木綿豆腐 牛乳 豚肉	合挽肉 しらす干し	米 かたくり粉 ごま油 ビスケット	砂糖 油 里芋 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	445kcal 21.2g 372kcal 16.9g	(手作り) マドレーヌ 104kcal
10	火	ビスケット	焼きそば じゃが芋と鶏肉の煮物 バナナ ミルク	チンゲン 菜のスー プ	豚肉 青のり スキムミルク	丸天 鶏肉 ウインナー	麺 じゃが芋 焼きそばソース	油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ もやし さやいんげん チンゲン菜	人参 キャベツ バナナ	475kcal 19.7g 369kcal 14.5g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
11	水	ベビーせんべい	三色ごはん おかか和え はんぺんと豆腐の 吸い物 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏挽肉 かつお節 はんぺん 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 わかめ 煮干し	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 キャベツ もやし かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱	438kcal 20.9g 350kcal 16.7g	ドーナツ 113kcal
12	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 パイナップル 牛乳	春雨スー プ	鮭 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ はるさめ	りんごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし 小松菜	キャベツ 人参 パイナップル缶 玉ねぎ	473kcal 22.4g 354kcal 16.7g	(手作り) 桃ゼリー マルボーロ 84kcal
13	金	ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き しらす和え 味噌汁 牛乳	冷奴	シーチキン しらす干し 豆腐 煮干し	卵 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 ケチャップ	じゃが芋 ソフトせんべい	人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ もやし 小葱	463kcal 20.5g 363kcal 16.9g	ひこうきビス ケット 60kcal

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			
16	月	ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	豚肉 青のり 牛乳 煮干し	薄揚げ 厚揚げ だし昆布 味噌	米 ごま ビスケット	砂糖 油 じゃが芋	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	465kcal 18.6g 390kcal 14.4g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 88kcal
17	火	ビスケット	カレーライス ごま味サラダ 牛乳	卵スープ	牛肉 牛乳 煮干し だし昆布	鶏挽肉 ささ身 卵 スキムミルク	米 油 ビスケット	じゃが芋 カレールーウ ごまドレッシング	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 かぼちゃ もやし	484kcal 20.3g 378kcal 17.8g	カステラ 82kcal
18	水	ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	さつま芋 のオレンジ煮	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 だし昆布	ひじき 薄揚げ 厚揚げ 味噌 煮干し	米 油 ソフトせんべい	砂糖 さつま芋	さやいんげん 人参 かぼちゃ オレンジジュース	しょうが グリーンピース 小葱	454kcal 22.4g 359kcal 15.6g	(手作り) 夏みかんゼリー クリームラスク 84kcal
19	木	ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	煮豆	鶏肉 丸天 わかめ だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 金時豆	砂糖 麩 ビスケット	人参 根深ねぎ 切干大根	玉ねぎ さやいんげん 小葱	465kcal 20.2g 382kcal 15.1g	(手作り) かぼちゃケーキ 126kcal
20	金	ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ マカロニサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 グレープゼリー		わかめ 卵 ウインナー 煮干し 味噌	豚肉 ハム 豆腐 だし昆布	米 パン粉 パスタ ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース	キャベツ ブロッコリー 小葱	人参 玉ねぎ	552kcal 21.5g 413kcal 15.4g	バームクーヘン 130kcal
23	月	ビスケット	パン(いちごジャム) ミネストローネ フレンチサラダ 牛乳	ジャーマンポテト	鶏肉 チーズ ウインナー	ハム 牛乳	食パン パスタ 砂糖 じゃが芋	いちごジャム 油 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁	なす トマト キャベツ きゅうり パセリ	454kcal 21.2g 354kcal 15.2g	(手作り) おかかおにぎり 116kcal
24	火	ベビーせんべい	冷麺 南瓜とさつま芋の 天ぷら バナナ ミルク	もずくスープ	ハム スキムミルク もずく	卵 だし昆布 煮干し	麺 ごま油 小麦粉 ソフトせんべい	砂糖 さつま芋 油	もやし かぼちゃ えのき茸 小葱	きゅうり バナナ 人参	479kcal 19.7g 364kcal 15.1g	ミレービスケット 91kcal
25	水	ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	ささみのマヨネーズ 和え	削り節佃煮 牛肉 鰯のすり身 豆腐 ささ身 煮干し	豚肉 卵 牛乳 だし昆布 味噌	米 砂糖 マヨネーズ	じゃが芋 油 ビスケット	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱 きゅうり	471kcal 21.4g 359kcal 16.3g	棒アイス ビスコ 69kcal
26	木	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	レバーの甘煮	白身魚 ベーコン 厚揚げ だし昆布 味噌	卵 チーズ わかめ 鶏レバー 煮干し	米 パン粉 ビスケット ケチャップ	小麦粉 油 じゃが芋	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	474kcal 21.6g 345kcal 17.9g	豆乳寒天 せんべい 83kcal
27	金	ビスケット	チキンライス ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	ゆで卵	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 ケチャップ ビスケット	油 マヨネーズ	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	472kcal 16.3g 383kcal 14.1g	ぼんすけ 116kcal
30	月	ビスケット	スパゲティミートソース コールスロー 牛乳	豆乳スープ	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム ウインナー 豆乳	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 ビスケット ケチャップ	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	422kcal 21.0g 334kcal 15.7g	(手作り) ゆかりおにぎり 107kcal