

令和 7年 8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			
1	金	牛乳	ごはん カレーコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	なすの煮 浸し	合挽肉 卵 薄揚げ だし昆布 味噌	ベーコン チーズ 牛乳 煮干し	米 小麦粉 油 砂糖	じゃが芋 パン粉 カレールウ	玉ねぎ もやし ピーマン なす	人参 キャベツ おくら	477kcal 17.4g 389kcal 15.5g	ドーナツ 113kcal
4	月	牛乳	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ 黄桃 牛乳	白身魚の 磯辺焼き	ウインナー 牛乳 白身魚	鶏肉 青のり	パン マヨネーズ ケチャップ	じゃが芋 マーガリン	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	434kcal 16.2g 406kcal 19.2g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
5	火	牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ バナナ 牛乳	炒り卵	合挽肉 鶏肉	牛乳 卵	米 砂糖 ごま はるさめ	油 ごま油 甜麺醬 マーガリン	干し椎茸 きゅうり 人参 チンゲン菜	しょうが もやし 根深ねぎ バナナ	485kcal 18.2g 405kcal 17.7g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
6	水	牛乳	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	かぼちゃ の煮物	白身魚 わかめ 牛乳 だし昆布	卵 チーズ 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 じゃが芋	レモン汁 ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ かぼちゃ	450kcal 21.1g 404kcal 19.4g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
7	木	牛乳	きつねうどん かぼちゃサラダ ミルク	大豆の甘 煮	薄揚げ かまぼこ チーズ 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 大豆	うどん さつま芋	砂糖 マヨネーズ	小葱 きゅうり	かぼちゃ	426kcal 20.0g 404kcal 20.9g	ミニメロンパン 104kcal
8	金	牛乳	【3～5歳児:食育】 (2歳児ごはん) (3歳～)おにぎり 鶏の唐揚げ スティックきゅうり さつま汁 牛乳	冬瓜のく ず煮	鶏肉 牛乳 豚肉 だし昆布	厚揚げ 煮干し 味噌	米 油 さつま芋 砂糖	小麦粉 マヨネーズ かたくり粉	きゅうり ごぼう 冬瓜	人参 小葱	475kcal 18.2g 425kcal 17.1g	おとうふやさ んのビスケッ ト 78kcal
11	月	山の日										
12	火	牛乳	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	合挽肉 厚揚げ 高野豆腐	牛乳 卵 だし昆布	米 かたくり粉 ごま 甜麺醬	砂糖 油 ごま油	なす しょうが きゅうり 人参	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	448kcal 16.7g 401kcal 19.6g	せんべい チーズ 84kcal
13	水	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		ウインナー 牛乳	チーズ	パン	ビスケット	バナナ		466kcal 16.4g 389kcal 15.9g	ひこうきビス ケット 牛乳 124kcal
14	木	牛乳	ハムテーブル チーズ りんごヨーグルト ぶどうジュース		ベーコン ヨーグルト	チーズ 牛乳	パン	ビスケット	りんご ぶどうジュース		465kcal 15.9g 403kcal 14.8g	野菜スティックビ スケッ 牛乳 113kcal
15	金	牛乳	カレーライス わかめスープ 牛乳		合挽肉 スキムミルク	牛乳 わかめ	米 油 カレールウ	じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース	人参	482kcal 19.9g 404kcal 17.3g	ミレービス ケット 123kcal

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			
18	月	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ ミルク	豆乳スー プ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク ウインナー	シーチキン 牛乳 豆乳	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ 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 バナナ	482kcal 21.7g 411kcal 19.2g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
19	火	牛乳	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ゴーヤチャンプル 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	鮭 薄揚げ 豚肉 煮干し かつお節 だし昆布	白身魚 卵 木綿豆腐 牛乳 鶏レバー 味噌	米 マーガリン 砂糖	小麦粉 油	レモン汁 人参 玉ねぎ しょうが	ゴーヤ なす 小葱	481kcal 27.0g 411kcal 26.7g	(手作り) 桃ゼリー 豆乳クッキー 95kcal
20	水	牛乳	【ゆで卵殻むき体験】 パン(いちごジャム) タンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵 牛乳	じゃが芋 の冷製 スープ	鶏肉 ハム 卵	ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン 油 カレールー ケチャップ	いちごジャム 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ	キャベツ とうもろこし レモン汁	488kcal 26.8g 417kcal 22.1g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
21	木	牛乳	【郷土料理の日】 ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 煮魚 きゅうりの胡麻和え だぶ 牛乳	煮豆	のり佃煮 鶏肉 牛乳 煮干し	白身魚 高野豆腐 きざみのり だし昆布	米 ごま 金時豆	砂糖 かたくり粉	さやいんげん きゅうり ごぼう 小葱	しょうが 人参 れんこん	454kcal 22.7g 410kcal 20.1g	棒アイス ビスコ 69kcal
22	金	牛乳	【誕生会】 ゆかりおにぎり エビフライ ポテトサラダ 金平ごぼう 味噌汁 アセロラゼリー		えび 卵 豆腐 煮干し 味噌	ハム わかめ 牛乳 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ 砂糖 ごま	小麦粉 油 マヨネーズ ごま油 ゼリー	ゆかり きゅうり 人参 玉ねぎ	キャベツ ごぼう さやいんげん 小葱	480kcal 20.0g 406kcal 17.6g	バームクーヘ ン 130kcal
25	月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	里芋の煮 物	豚肉 厚揚げ 牛乳 煮干し	ちくわ 味噌 だし昆布	米 油 里芋	砂糖 ごま	しょうが 小松菜 人参 小葱	もやし キャベツ かぼちゃ	487kcal 21.9g 420kcal 18.6g	(手作り) みかんゼリー 動物ビスケット 104kcal
26	火	牛乳	チキンカレー かき玉汁 牛乳	胡瓜とツ ナのマヨ ネーズ和 え	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク 豆腐 だし昆布 シーチキン	米 油 カレールー	じゃが芋 かたくり粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 えのき茸 胡瓜	かぼちゃ グリーンピース 小葱	477kcal 23.5g 412kcal 18.8g	マルボーロ チーズ 103kcal
27	水	牛乳	パン(りんごジャム) ミネストローネ コールスロー バナナ 牛乳	ジャーマ ンポテト	鶏肉 牛乳	ハム ウインナー	食パン パスタ じゃが芋	りんごジャム 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり バナナ	なす トマト キャベツ とうもろこし パセリ	475kcal 18.9g 389kcal 16.5g	クラッカー 72kcal
28	木	牛乳	シシリアンライス 冬瓜のスープ ぶどうゼリー 牛乳		合挽肉 牛乳 だし昆布	鶏肉 煮干し	米 砂糖 ゼリー	マヨネーズ 油 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜	きゅうり パプリカ 小葱	477kcal 20.0g 405kcal 17.5g	ミニクロワッサ ン 126kcal
29	金	牛乳	塩やきそば チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳		豚肉 青のり 牛乳	丸天 鶏肉	麺 ごま油	油 白湯	もやし キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ にら チンゲン菜	452kcal 19.0g 384kcal 17.4g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal

※夏休み期間中(7月22日(火)～)は、ひよこ組の10時のおやつを「牛乳」とさせていただきますので、エネルギーが通常よりも高い場合があります。
 ※8月13日(水)～8月16日(土)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしく
 お願いいたします。

