

令和 7年 9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				
1	月	ビスケット	【9/1:防災の日】 ごはん 五目卵焼き おひたし 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	じゃが芋 の煮物	卵 薄揚げ はんぺん 牛乳 鶏肉	豆腐 わかめ 煮干し だし昆布 鶏挽肉	米 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり もやし 小葱	462kcal 19.8g 355kcal 14.4g	(手作り) フルーツヨーグルト 乾パン (未:クラッカー) 89kcal
2	火	ビスケット	カレーライス マカロニサラダ スティックゼリー 牛乳	鶏肉とご ぼうのスー プ	牛肉 スキムミルク 牛乳 煮干し	鶏挽肉 ハム 鶏肉 だし昆布	米 油 マヨネーズ カレーウ	じゃが芋 パスタ ゼリー ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ きゅうり とうもろこし ごぼう 小葱	497kcal 19.5g 369kcal 13.8g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
3	水	せんべい	ハンバーガー ベジタブグラッセ バナナ 牛乳	きのこスー プ	合挽肉 木綿豆腐 牛乳	卵 鶏肉	パン パン粉 マーガリン せんべい	マヨネーズ 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし さやいんげん バナナ しめじ えのき茸 パセリ	498kcal 18.6g 452kcal 17.7g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
4	木	ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	冬瓜のく ず煮	白身魚 厚揚げ チーズ 卵	わかめ 煮干し だし昆布 味噌	米 パン粉 砂糖 ビスケット ケチャップ	小麦粉 油 じゃが芋 かたくり粉 ケチャップ	レモン汁 人参 キャベツ ピーマン もやし 小葱 冬瓜	472kcal 20.0g 358kcal 14.0g	ひこうきビス ケット 61kcal
5	金	ビスケット	さけ寿司 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	卵 鮭フレーク 豆腐 牛乳 のり	丸天 あおさ 煮干し だし昆布	米 砂糖 さつま芋	ごま ビスケット 油	紅生姜 人参 きゅうり 切干大根 さやいんげん えのき茸 小葱	441kcal 16.4g 343kcal 10.5g	ドーナツ 107kcal
8	月	ビスケット	親子丼 きゅうりの中華和え 豆腐と麩の吸い物 牛乳	里芋の土 佐煮	鶏肉 豆腐 煮干し だし昆布	卵 牛乳 かつお節	米 油 ごま油 ビスケット	砂糖 ごま 麩 里芋	人参 玉ねぎ 根深ねぎ きゅうり 小葱	492kcal 19.7g 359kcal 13.2g	ビスコ 98kcal
9	火	ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 黄桃 牛乳	トマトと卵 のスープ	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ	いちごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 桃缶 玉ねぎ トマト パセリ	436kcal 20.6g 357kcal 20.4g	
10	水	せんべい	チキンライス ツナのごま味サラダ 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 砂糖 ケチャップ	油 ごまドレッシング せんべい	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり もやし とうもろこし パセリ	497kcal 16.9g 370kcal 13.0g	(手作り) フルーツゼリー 動物ビスケット 84kcal
11	木	ビスケット	焼きそば ジャーマンポテト バナナ ミルク	わかめ スープ	豚肉 青のり スキムミルク 豆腐 煮干し	丸天 ウインナー わかめ だし昆布	麺 じゃが芋 焼きそばソース	油 ビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ バナナ 小葱	494kcal 18.9g 380kcal 14.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
12	金	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 チーズ	レバーの 甘煮	鯖 ちくわ 豆腐 煮干し だし昆布	白身魚 かつお節 チーズ レバー 味噌	米 かたくり粉 ビスケット	砂糖 油	しょうが 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 小葱	446kcal 20.2g 351kcal 15.9g	ミニメロンパ ン 104kcal

※ 幼稚園の給食開始は、9月2日(火)からです。9月1日(月)は、あすなる(2・3号)の給食があります。

※ 9月9日(火)は避難練習(引き渡し訓練)のため、おやつはありません。

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 以上児のみ	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		
15	月	敬老の日									
16	火	ビスケット	パン(りんごジャム) 野菜スープ フレンチサラダ パイナップル 牛乳	豚肉の カレー風味 炒め	鶏肉 チーズ 豚肉	ハム 牛乳 だし昆布	食パン じゃが芋 砂糖 ビスケット	りんごジャム 油 カレー粉	玉ねぎ 人参 トマト 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 パイナップル缶	463kcal 19.8g 357kcal 14.5g	カステラ 82kcal
17	水	せんべい	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	ささ身 ベーコン わかめ 高野豆腐 味噌	卵 厚揚げ チーズ 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 せんべい	もやし 人参 かぼちゃ キャベツ ピーマン 小葱	469kcal 21.6g 347kcal 16.1g	おととつと 78kcal
18	木	ビスケット	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 ミルク	きゅうりの 甘酢和え	鶏肉 ちくわ 青のり だし昆布	かまぼこ 卵 スキムミルク しらす干し	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ パセリ きゅうり 小葱	433kcal 20.5g 344kcal 14.3g	(手作り) ゆかりおに ぎり 107kcal
19	金	ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 豆腐とえのきのすまし汁 くり 牛乳	小松菜とウ インナーのソ テー	白身魚 鶏挽肉 わかめ ひじき 煮干し 大豆	豆腐 牛乳 ウインナー 薄揚げ だし昆布	米 くり ビスケット	砂糖 油	人参 えのき茸 小松菜 さやいんげん グリーンピース 小葱	452kcal 20.8g 359kcal 15.2g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
22	月	ビスケット	肉井 磯香あえ 豆腐とかまぼこの吸い物 牛乳	かぼちゃ の煮物	豚肉 青のり かまぼこ 牛乳 煮干し	薄揚げ 豆腐 わかめ だし昆布	米 砂糖 油 ビスケット	油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん もやし 人参 かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり 小葱	467kcal 18.3g 373kcal 12.2g	ミレービス ケット 91kcal
23	火	秋分の日									
24	水	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 牛乳	卵焼き	木綿豆腐 合挽肉	牛乳 卵	米 かたくり粉 ごま 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし 人参	474kcal 18.2g 349kcal 13.2g	(手作り) スキムプリ ンマルポー ロ 117kcal
25	木	ビスケット	【郷土料理】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティックきゅうり けんちん汁 チーズ	煮豆	あじ 木綿豆腐 チーズ だし昆布	白身魚 煮干し 味噌	米 油 マヨネーズ ビスケット	かたくり粉 砂糖 さつま芋 金時豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱 ピーマン きゅうり 大根	463kcal 18.2g 363kcal 12.6g	ミニクロー ツサン 126kcal
26	金	ビスケット	【誕生会】 わかめごはん 鶏の唐揚げ 金平ごぼう スパゲッティサラダ 味噌汁 オレンジゼリー		わかめ ハム 煮干し 味噌	鶏肉 薄揚げ だし昆布	米 油 ごま油 パスタ じゃが芋 ビスケット	小麦粉 ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー	ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ 小葱 しょうが きゅうり 玉ねぎ	494kcal 18.4g 379kcal 13.8g	バームクー ヘン 130kcal
29	月	ビスケット	スパゲティミートソース чуールスロー チーズ	チンゲン 菜のスー プ	合挽肉 粉チーズ 鶏肉	ハム 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 とうもろこし チンゲン菜 玉ねぎ パセリ きゅうり	422kcal 19.6g 348kcal 15.5g	(手作り) 昆布おに ぎり 114kcal
30	火	ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	胡瓜とささ みのマヨ ネーズ和え	のりつくだ煮 豚肉 卵 牛乳 煮干し だし昆布	牛肉 いわしすり身 豆腐 ささ身 味噌 きざみのり	米 砂糖 マヨネーズ ビスケット	じゃが芋 油 かたくり粉	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	480kcal 20.6g 353kcal 15.3g	棒アイス せんべい 79kcal