

令和 8年 1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		
5	月	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 のふわふ わ煮	ささ身 卵 厚揚げ チーズ 高野豆腐 だし昆布 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケチャップ ビスケット	キャベツ ピーマン もやし 人参 大根 小葱	461kcal 19.5g 373kcal 16.3g	(手作り) スキムプリン ビスコ 97kcal
6	火	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) コールスロー みかん(未:みかん缶) 牛乳	きのこスー プ	鮭 白身魚 ハム 牛乳 鶏肉	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし みかん みかん缶 しめじ えのき茸 パセリ	420kcal 20.9g 350kcal 16.4g	(手作り) ごま塩おに ぎり 98kcal
7	水	ベビーせんべい	三色ごはん 切干大根の炒め煮 七草の吸い物 牛乳	大豆の甘 煮	鶏挽肉 卵 丸天 豆腐 牛乳 大豆 だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 ソフトせんべい	人参 さやいんげん 切干大根 七草	431kcal 17.5g 354kcal 16.0g	ミニクロワッ サン 113kcal
8	木	ビスケット	【幼:始業式】 ちゃんぽん じゃが芋の煮物 ミルク	ささみのマ ヨネーズ和 え	豚肉 丸天 鶏肉 スキムミルク ささ身	麺 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 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 きゅうり	427kcal 18.7g 351kcal 16.5g	(手作り) 南瓜ケーキ 126kcal
9	金	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス ツナサラダ スティックゼリー 牛乳	ゆで卵	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク シーチキン 牛乳 卵	米 じゃが芋 油 さつま芋 マヨネーズ ゼリー カレールウ ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	470kcal 18.5g 382kcal 16.1g	クラッカー 72kcal
12	月	成人の日							
13	火	ビスケット	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ パイナップル (未:黄桃) 牛乳	スクランブ ルエッグ	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵	パン じゃが芋 マヨネーズ マーガリン ビスケット ケチャップ	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 パセリ バイナップル缶 桃缶	442kcal 17.6g 367kcal 15.6g	(手作り) 昆布おにぎ り 107kcal
14	水	ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おかかあえ 味噌汁 チーズ	かぼちゃ の甘煮	白身魚 青のり かつお節 豆腐 薄揚げ チーズ 煮干し 味噌 だし昆布	米 砂糖 かたくり粉 油 ソフトせんべい	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 かぼちゃ	438kcal 19.9g 346kcal 15.6g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
15	木	ビスケット	ごはん(ふりかけ) 筑前煮 豆腐とはんぺんの 吸い物 みかん(未:みかん缶) 牛乳	煮豆	削り節佃煮 鶏肉 豆腐 はんぺん 牛乳 煮干し だし昆布	米 里芋 油 砂糖 金時豆 ビスケット	干し椎茸 大根 人参 さやいんげん ごぼう 小葱 みかん みかん缶 こんにやく	470kcal 17.0g 399kcal 13.9g	おとっとと 78kcal
16	金	ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 煮魚 おひたし ごった汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 厚揚げ 牛乳 鶏レバー 煮干し だし昆布	米 あずき 砂糖 小麦粉 ビスケット	さやいんげん しょうが キャベツ ほうれん草 人参 もやし ごぼう 大根 小葱	437kcal 19.9g 364kcal 17.0g	ミニメロンパ ン 104kcal

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	未満児のみ 以上児のみ	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	ベビーせんべい	チキンライス ツナのごま味サラダ 卵スープ 牛乳	豚肉炒め	鶏肉 卵 豚肉	シーチキン 牛乳	米 砂糖 油	ソフトせんべい ごまドレッシング ケチャップ	人参 マッシュルーム きゅうり パセリ	玉ねぎ グリンピース もやし	456kcal 18.1g 379kcal 16.3g	ベアビスケット スティックゼリー 73kcal
20	火	ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	白身魚の ソテー	鶏肉 ハム 白身魚	スキムミルク チーズ	食パン じゃが芋 マーガリン 砂糖	いちごジャム 油 小麦粉 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム グリンピース とうもろこし レモン汁	446kcal 18.6g 366kcal 16.4g	豚まん 137kcal
21	水	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 牛乳	さつま芋の 甘煮	木綿豆腐 合挽肉	牛乳	米 かたくり粉 ごま さつま芋 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	しょうが ほうれん草 人参	449kcal 20.2g 383kcal 15.8g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
22	木	ベビーせんべい	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶) ミルク	きゅうりの 甘酢和え	牛肉 ちくわ 青のり しらす干し だし昆布	豚肉 スキムミルク 卵 かまぼこ	うどん 小麦粉 じゃが芋 ソフトせんべい	砂糖 油	玉ねぎ パセリ みかん缶 きゅうり	小葱 みかん	421kcal 19.8g 350kcal 16.2g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
23	金	ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ スパゲティサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 ぶどうゼリー		鶏肉 ウインナー 煮干し だし昆布	ハム 豆腐 味噌	米 かたくり粉 パスタ ゼリー	砂糖 油 マヨネーズ ビスケット	ゆかり きゅうり ブロッコリー 小葱	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜	473kcal 20.0g 363kcal 14.3g	バームクー ヘン 130kcal
26	月	ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐と青さの清まし汁 牛乳	里芋の煮 物	鶏肉 しらす干し あおさ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 里芋	砂糖 ビスケット	人参 根深ねぎ キャベツ ほうれん草	玉ねぎ もやし 小葱	440kcal 19.5g 363kcal 15.4g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
27	火	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	カレー風味 こふき芋	白身魚 ベーコン チーズ 味噌	卵 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスケット ケチャップ	小麦粉 油 じゃが芋 カレー粉	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ	440kcal 20.0g 368kcal 16.2g	カステラ 126kcal
28	水	ベビーせんべい	【年長:クッキー作り】 ランチパン(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 ビーフシチュールウ	マーガリン 油 ソフトせんべい	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリンピース	474kcal 18.5g 349kcal 16.5g	ドーナツ 113kcal
29	木	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	チンゲン 菜のソ テー	シーチキン ひじき 薄揚げ 厚揚げ 煮干し 味噌	卵 鶏挽肉 大豆 牛乳 ウインナー だし昆布	米 砂糖 ケチャップ	油 じゃが芋 ビスケット	人参 グリンピース チンゲン菜	玉ねぎ 小葱	450kcal 20.1g 376kcal 16.1g	丸ボーロ チーズ 84kcal
30	金	ビスケット	丸天うどん ジャーマンポテト みかん(未:みかん缶) ミルク	煮豆腐	丸天 わかめ スキムミルク だし昆布	鶏肉 ウインナー 豆腐	うどん 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖	小葱 パセリ みかん缶	玉ねぎ みかん	446kcal 20.1g 377kcal 16.9g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal

※幼稚園(1号)の給食開始は1月9日(金)です。