

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					
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 厚揚げ 高野豆腐 煮干し	卵 チーズ だし昆布 味噌	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	キャベツ もやし 大根	ピーマン 人参 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 ハム 鶏肉	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖	りんごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 人参 とうもろこし みかん みかん缶 えのき茸	キャベツ きゅうり みかん しめじ 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 丸天 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 大豆 煮干し	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 切干大根	さやいんげん 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 じやが芋の煮物 ミルク	ささみのマ ヨネーズ和 え	豚肉 鶏肉	丸天 スキムilk ささ身	麺 じやが芋 マヨネーズ 白湯	油 砂糖 ビスケット	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ きゅうり	キャベツ 人参 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 ステイックゼリー 牛乳	ゆで卵	牛肉 スキムilk 牛乳	鶏挽肉 シーチキン 卵	米 油 マヨネーズ カレールウ	じゃが芋 さつま芋 ゼリー ビスケット	玉ねぎ グリンピース きゅうり	人参 キャベツ とうもろこし	470kcal 18.5g 382kcal 16.1g	グラッカー 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 牛乳	鶏肉 卵	パン マヨネーズ ビスケット	じゃが芋 マーガリン ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ パセリ 桃缶	人参 大根 パイナップル缶	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 かつお節 薄揚げ 煮干し だし昆布	青のり 豆腐 チーズ 味噌	米 かたくり粉 ソフトせんべい	砂糖 油	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ 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(ぶりかけ) 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 豆腐 牛乳 だし昆布	鶏肉 はんぺん 煮干し	米 油 金時豆	里芋 砂糖 ビスケット	干し椎茸 人参 ごぼう みかん こんにゃく	大根 さやいんげん 小葱 みかん缶	470kcal 17.0g 399kcal 13.9g	おっとと 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 牛乳 煮干し	厚揚げ 鶏レバー だし昆布	米 砂糖 ビスケット	あずき 小麦粉	さやいんげん キャベツ 人参 ごぼう 小葱	しょうが ほうれん草 もやし 大根	437kcal 19.9g 364kcal 17.0g	ミニメロンバ 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	玉ねぎ グリンピース もやし パセリ	456kcal 18.1g 379kcal 16.3g	ペアピスケット 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 ピスケット	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 牛乳 合挽肉		米 かたくり粉 ごま さつま芋 甜麵醤	砂糖 油 ごま油 ピスケット	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	小葱 みかん きゅうり	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 スペゲティサラダ ウインナー プロッコリー 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 ピスケット	ゆかり きゅうり 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 ピスケット	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 ピスケット 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	スキミルク チーズ	パン いちごジャム じゃが芋 ピーフシチュールウ	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 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 ピスケット	人参 グリンピース 小葱 チンゲン菜	玉ねぎ 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 スキミルク だし昆布	鶏肉 ウインナー 豆腐	うどん 油 砂糖 ピスケット	じゃが芋 砂糖	小葱 パセリ みかん缶	玉ねぎ 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。