

令和 8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 (付加食)	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	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	豚肉 豆腐 牛乳 味噌	かつお節 薄揚げ 煮干し だし昆布	米 ごま ビスケット	砂糖 油 里芋	しょうが 人参 もやし 小葱	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	464kcal 21.0g 374kcal 15.6g	(手作り) 野菜せんべい 84kcal
2	火	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) 白身魚のチーズ風味ソテー ハムサラダ パイナップル (未:みかん缶) 牛乳	チンゲン菜のスープ	白身魚 ハム 鶏肉	粉チーズ 牛乳	食パン 小麦粉 ソフトせんべい	りんごジャム マーガリン マヨネーズ	レモン汁 きゅうり どうもろこし チンゲン菜 みかん缶	キャベツ 人参 パイナップル缶 玉ねぎ レモン汁	470kcal 22.8g 367kcal 19.7g	ひこうきビスケット 61kcal
3	水	ビスケット	わかめうどん かき揚げ ブロッコリー ミルク	高野豆腐の含め煮	わかめ 鶏肉 ウインナー 高野豆腐	かまぼこ 卵 スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ	油 砂糖 ビスケット	小葱 人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース	453kcal 23.3g 373kcal 19.1g	(手作り) おかかおにぎり 116kcal
4	木	ビスケット	チキンライス コールスロー ベーコンと白菜のスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 ケチャップ	油 ビスケット マーガリン	人参 グリーンピース きゅうり 白菜	玉ねぎ キャベツ どうもろこし パセリ	466kcal 16.6g 376kcal 14.8g	桃ゼリー 動物ビスケット 84kcal
5	金	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のカレー風味フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	粉ふき芋	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し	卵 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 カレー粉	小麦粉 油 ケチャップ ソフトせんべい	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 大根 パセリ	451kcal 21.2g 353kcal 16.3g	ベアビスケット トチーズ 103kcal
8	月	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニのケチャップ和え はんぺんと豆腐の吸い物 牛乳	じゃが芋の煮物	シーチキン ハム はんぺん 煮干し だし昆布	卵 豆腐 牛乳 鶏肉	米 パスタ じゃが芋 ケチャップ	油 砂糖 ビスケット	人参 どうもろこし 小葱	玉ねぎ グリーンピース	459kcal 21.0g 375kcal 17.0g	(手作り) ココア蒸しパン 95kcal
9	火	ビスケット	二色サンドイッチ 夏野菜スープ 黄桃 牛乳	鶏肉のマレド煮	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ ビスケット 砂糖	いちごジャム じゃが芋 マーマレードジャム	キャベツ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ なす ズッキーニ 桃缶	447kcal 17.6g 372kcal 17.0g	ぼんすけ 116kcal
10	水	ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁 牛乳	レバーの甘煮	白身魚 薄揚げ 牛乳 レバー だし昆布	青のり 厚揚げ 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが きゅうり もやし	キャベツ 人参 小葱	471kcal 23.1g 368kcal 20.8g	(手作り) 夏みかんゼリー せんべい 84kcal
11	木	ビスケット	スパゲティミートソース ごま味サラダ バナナ ミルク	オニオンスープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	シーチキン ベーコン	パスタ 砂糖 ごまドレッシング	油 ケチャップ ビスケット	人参 ピーマン きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ キャベツ	475kcal 21.2g 374kcal 16.2g	(手作り) 昆布おにぎり 107kcal
12	金	ビスケット	【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	白菜の煮びたし	卵 あなご 豆腐 チーズ 薄揚げ	桜でんぶ 鶏肉 わかめ 煮干し だし昆布	米 小麦粉 マヨネーズ	砂糖 油 ビスケット	さやいんげん 玉ねぎ 白菜	ブロッコリー 小葱	462kcal 19.6g 374kcal 15.2g	クラッカー 72kcal

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 (付加食)	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	ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	さつまい の甘煮	鶏肉 卵 しらす干し 豆腐 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 麩 さつまい ビスケット	人参 玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ もやし きゅうり 小葱	444kcal 19.9g 377kcal 14.4g	(手作り) マドレーヌ 104kcal
16	火	ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳	冷奴	白身魚 鶏挽肉 大豆 厚揚げ 牛乳 煮干し 豆腐 味噌 だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい 油	さやいんげん しょうが 人参 グリンピース かぼちゃ 小葱	456kcal 24.1g 355kcal 19.9g	おとうふ屋さん のビスケット ト 78kcal
17	水	ビスケット	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 チーズ	厚揚げの 煮物	豚肉 ちくわ 卵 青のり チーズ 厚揚げ	うどん かたくり粉 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 カレーフレーク ビスケット	人参 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ	461kcal 18.3g 381kcal 16.1g	(手作り) ゆかりおにぎ り 107kcal
18	木	ビスケット	チーズバーガー ベジタブルグラッセ バナナ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 豆乳 木綿豆腐 卵 チーズ 牛乳 ウインナー おから	パン パン粉 マヨネーズ 砂糖 マーガリン ビスケット じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 さやいんげん バナナ パセリ	483kcal 20.0g 391kcal 16.1g	おとつと 78kcal
19	金	ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ スパゲティサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 グレーゼリー		わかめ 豚肉 卵 ハム ウインナー 豆腐 だし昆布 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 パスタ マヨネーズ ゼリー とんかつソース ビスケット	人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	533kcal 21.9g 397kcal 15.7g	ホームケーキ 130kcal
22	月	ビスケット	カレーライス フレンチサラダ 牛乳	トマトと卵 のスープ	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ハム チーズ 牛乳 卵	米 じゃが芋 油 砂糖 ビスケット カールウ	玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 トマト パセリ	480kcal 20.5g 383kcal 17.1g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
23	火	ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁 チーズ	煮豆	鯖 白身魚 薄揚げ チーズ だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま ごま油 ビスケット 金時豆	しょうが もやし 人参 きゅうり なす 玉ねぎ 小葱	462kcal 19.0g 363kcal 14.4g	ミニクロワッサ ン 113kcal
24	水	ベビーせんべい	肉丼 磯香あえ おくらの味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	豚肉 ちくわ 青のり 厚揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 油 ソフトせんべい 砂糖	玉ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 人参 おくら かぼちゃ	462kcal 19.2g 366kcal 14.4g	ドーナツ 113kcal
25	木	ビスケット	焼きそば 中華スープ バナナ ミルク	白身魚の バター醤油 焼き	豚肉 丸天 青のり 鶏肉 スキムミルク 白身魚	麺 油 ごま油 砂糖 ビスケット マーガリン 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 バナナ レモン汁	475kcal 21.3g 369kcal 19.9g	(手作り) ごま塩おにぎ り 128kcal
26	金	ビスケット	パン(いちごジャム) ポテトミートグラタン 野菜炒め 卵スープ 牛乳	胡瓜とツ ナのマヨネ ーズ和え	合挽肉 卵 チーズ 牛乳 わかめ シーチキン	食パン いちごジャム じゃが芋 パン粉 砂糖 油 かたくり粉 マヨネーズ ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン もやし 小葱 きゅうり	479kcal 23.4g 376kcal 17.6g	(手作り) みかんゼリー マルポーロ 104kcal
29	月	ベビーせんべい	ホットドッグ ベジタブルスープ バナナ 牛乳	ゆで卵	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵	パン じゃが芋 マヨネーズ ケチャップ ソフトせんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ バナナ	479kcal 16.4g 364kcal 14.5g	ミレービス ケット 91kcal
30	火	ビスケット	冷麺 ジャーマンポテト ミルク	小松菜の スープ	ハム 卵 ウインナー スキムミルク 鶏肉	麺 砂糖 ごま油 じゃが芋 ビスケット 油	もやし きゅうり 玉ねぎ パセリ 小松菜 人参	441kcal 21.7g 364kcal 17.8g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal