

令和8年2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	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					
2	月	ベビーせんべい	二色サンドイッチ 大豆のスープ バナナ ミルク	ポーク チャップ	卵 大豆 だし昆布	鶏肉 スキミルク 豚肉	食パン マヨネーズ 砂糖 油	いちごジャム じゃが芋 ソフトせんべい ケチャップ	キャベツ 大根 トマト バナナ	玉ねぎ 人参 グリンピース	454kcal 22.9g 375kcal 20.1g	ゆかりおにぎり 107kcal
3	火	ビスケット	【豆まさ】 恵方巻き (0・1歳:ちらし寿司) 豚汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	卵 のり 厚揚げ 煮干し 味噌	桜でんぶ 豚肉 チーズ 高野豆腐 だし昆布	米 さつま芋	砂糖 ビスケット	ほうれん草 人参	ごぼう 小葱	462kcal 17.0g 369kcal 15.2g	クラッカー 72kcal
4	水	ビスケット	カレーラン かき揚げ プロッコリー みかん(未:みかん缶) 牛乳	大豆の甘 煮	豚肉 卵 大豆	ウインナー 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 カレールウ	かたくり粉 油 マヨネーズ ビスケット	人参 チングン菜 プロッコリー みかん缶	玉ねぎ グリンピース みかん	465kcal 17.6g 372kcal 15.7g	ミニクロワッサン 113kcal
5	木	ベビーせんべい	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	魚すり身 厚揚げ だし昆布 煮干し	卵 牛乳 味噌	米 小麦粉 油 ケチャップ	じゃが芋 パン粉 砂糖 ソフトせんべい	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ ピーマン 大根 かぼちゃ	450kcal 20.7g 362kcal 16.4g	(手作り) 桃ゼリー 豆乳クッキー 95kcal
6	金	ビスケット	芋ごはん すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	プロッコリー のじゃこ炒め	牛肉 豆腐 わかめ 味噌 だし昆布	豚肉 薄揚げ 牛乳 しらす干し 煮干し	米 油 ビスケット	さつま芋 砂糖 ごま油	チングン菜 えのき茸 白菜 プロッコリー	玉ねぎ 人参 小葱 糸こんにゃく	455kcal 20.7g 363kcal 15.8g	ひこうきビスケット 61kcal
9	月	ビスケット	ハヤシライス コールスロー パイナップル (未:みかん缶) 牛乳	白菜とペー コンのスープ	牛肉 ハム スキミルク	牛乳 ペー コン	米 砂糖 ビスケット	油 ハヤシライスルウ	玉ねぎ グリンピース 人参 とうもろこし みかん缶 パセリ	しめじ キャベツ きゅうり パイナップル缶 白菜	469kcal 17.3g 371kcal 14.0g	(手作り) スキムプリン 丸ボーロ 117kcal
10	火	ベビーせんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 チーズ	じゃがいも の煮物	鯖 薄揚げ チーズ 鶏肉 煮干し	白身魚 厚揚げ だし昆布 味噌	米 かたくり粉 ごま じゃが芋	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが 小松菜 もやし 小葱	白菜 人参 玉ねぎ	457kcal 20.1g 366kcal 17.1g	おとうふ屋 さんのビスケット 78kcal
11	水	建国記念の日										
12	木	ビスケット	肉丼 野菜のナムル 豆腐とはんぺんの 吸い物 牛乳	里芋の土 佐煮	豚肉 はんぺん 牛乳 かつお節	豆腐 わかめ だし昆布 煮干し	米 砂糖 ごま油 ビスケット	油 ごま 里芋	玉ねぎ さやいんげん もやし 小葱	しょうが きゅうり 人参	473kcal 19.6g 382kcal 16.7g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
13	金	ベビーせんべい	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ポテトサラダ ウインナー プロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		わかめ 卵 ウインナー だし昆布 煮干し	豚肉 ハム 豆腐 味噌	米 パン粉 じやが芋 ゼリー ソフトせんべい	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	人参 プロッコリー 小葱	534kcal 21.9g 402kcal 16.3g	バームクー ヘン 130kcal

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	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					
16	月	ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 牛乳	大根と豚 肉の煮物	鶏肉 厚揚げ 味噌 だし昆布	ハム 牛乳 煮干し 豚肉	米 小麦粉 パスタ ケチャップ	砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ 大根	人参 グリンピース 小葱	472kcal 22.2g 380kcal 18.5g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
17	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	魚の幽庵 焼き	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム 白身魚	米 かたくり粉 はるさめ ビスケット	砂糖 油 甜麵醤	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	しょうが きゅうり れんじゅース	459kcal 20.2g 369kcal 19.8g	豚まん 137kcal
18	水	ベビーせ んべい	【郷土料理】 ごはん(のりの佃煮) ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え のっつい汁 チーズ	煮豆	のりの佃煮 ちくわ 鶏肉 煮干し 味噌 だし昆布	刻みのり ぶり 木綿豆腐 チーズ 厚揚げ	米 里芋 かたくり粉	砂糖 ソフトせんべい 金時豆	しょうが 人参 ごぼう	ほうれん草 小葱 れんこん	450kcal 23.5g 369kcal 18.5g	ほんすけ 116kcal
19	木	ビスケット	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ プロッコリー バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	鶏肉 かまぼこ スキムilk だし昆布 卵	わかめ ちくわ 青のり 厚揚げ	うどん 小麦粉 マヨネーズ	砂糖 油 ビスケット	小葱 バナナ	プロッコリー	441kcal 22.1g 373kcal 19.0g	(手作り) 昆布おにぎ り 107kcal
20	金	ビスケット	チキンライス ツナと野菜の ごま味サラダ オニオンスープ 牛乳	スクランブ ルエッグ	鶏肉 ペーパン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 ごまドレッシング ビスケット	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリンピース きゅうり パセリ	463kcal 16.0g 374kcal 14.5g	おつとつ 78kcal
23	月	天皇誕生日										
24	火	ベビーせ んべい	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの吸い物 牛乳	さつま芋 の甘煮	鶏肉 丸天 あおさ 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 さつま芋	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 小葱	448kcal 20.4g 378kcal 15.8g	ドーナツ 113kcal
25	水	ビスケット	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 鶏肉と野菜のスープ 牛乳	ゆで卵	白身魚 ハム 牛乳	粉チーズ 鶏肉 卵	食パン 小麦粉 マヨネーズ	りんごジャム マーガリン ビスケット	人参 きゅうり チングン菜 レモン汁	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	457kcal 25.3g 386kcal 22.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
26	木	ビスケット	スペゲティミートソース フレンチサラダ バナナ ミルク	わかめ スープ	合挽肉 粉チーズ スキムilk 豆腐	ハム わかめ チーズ	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 ビスケット	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし 小葱	玉ねぎ パセリ きゅうり バナナ レモン汁	447kcal 21.1g 352kcal 17.1g	ミニメロンバ ン 104kcal
27	金	ベビーせ んべい	ごはん 白身魚のカレーフライ 野菜とペーパンのソテー 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	白身魚 ペーパン チーズ 鶏レバー 味噌	卵 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ソフトせんべい カレー粉	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	466kcal 21.2g 367kcal 19.7g	(手作り) みかんゼ リー せんべい 104kcal