

令和 2年 10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 | 木 | クラッカー | チキンカレー ささ身ときゅうりの ごまドレサラダ 牛乳 | 卵スープ | 鶏肉 ささ身 卵 だし昆布 | スキムミルク 牛乳 わかめ 煮干し | 米 じゃが芋 さつま芋 油 カレールー クラッカー ごまドレッシング | 玉ねぎ グリーンピース もやし 人参 きゅうり 小葱 | 508kcal 21.8g 408kcal 18.3g | こつぶあら れ チーズ 95kcal | |
| 2 | 金 | 野菜スティ ックビスケッ ト | ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳 | ブロッコリーの じゃこ炒め | のりの佃煮 牛肉 鰯のすり身 卵 豚肉 厚揚げ 牛乳 味噌 しらす干し 煮干し | 米 砂糖 ごま油 ビスケット | じゃが芋 油 かたくり粉 | 人参 さやいんげん しょうが 大根 小葱 糸こんにゃく ブロッコリー | 486kcal 20.6g 392kcal 17.2g | 柿 かぼちゃ クッキー 70kcal | |
| 5 | 月 | ベビーせん べい | 肉井 切干大根の炒め煮 すまし汁 牛乳 | 大豆の甘 煮 | 豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布 | 薄揚げ わかめ 大豆 煮干し | 米 砂糖 麩 | 油 ソフトせんべい | 玉ねぎ しょうが 切干大根 干し椎茸 人参 さやいんげん 小葱 | 486kcal 14.8g 383kcal 14.0g | えびスナッ ク ミニゼリー 76kcal |
| 6 | 火 | ビスケット | ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) わかめの酢の物 味噌汁 牛乳 | じゃが芋 の煮物 | 鯖 わかめ 厚揚げ 味噌 煮干し | 白身魚 ちくわ 牛乳 鶏肉 だし昆布 | 米 砂糖 油 | かたくり粉 ビスケット じゃが芋 | しょうが キャベツ 小葱 きゅうり 玉ねぎ えのき | 473kcal 21.0g 399kcal 16.1g | (手作り) オレンジ ケーキ 113kcal |
| 7 | 水 | ビスコ | 【郷土料理の日】 きのこまぜご飯 がめ煮(煮じゃあ) 青さの吸い物 くり チーズ | 白身魚のバ ター醤油焼 | 鶏挽肉 高野豆腐 豆腐 あおさ 煮干し | 鶏肉 かまぼこ チーズ 白身魚 だし昆布 | 米 里芋 くり | 砂糖 ビスコ マーガリン | しめじ 人参 れんこん 大根 小葱 こんにゃく 干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん レモン汁 | 477kcal 19.2g 388kcal 20.1g | おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal |
| 8 | 木 | クラッカー | パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) かぼちゃサラダ 大豆と野菜のスープ | 粉ふき芋 | 鮭 チーズ 大豆 | 白身魚 ウインナー | 食パン 小麦粉 さつま芋 クラッカー | りんごジャム マーガリン じゃが芋 マヨネーズ | レモン汁 かぼちゃ 枝豆 大根 グリーンピース 玉ねぎ 人参 パセリ | 502kcal 22.6g 339kcal 14.3g | (手作り) 昆布おにぎ り 114kcal |
| 9 | 金 | 野菜ス ティックビス ケット | スパゲテボートソース コールスロー バナナ ミルク | チキン スープ | 合挽肉 粉チーズ スキムミルク | ハム 鶏肉 | 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 バナナ 玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし | 443kcal 20.6g 381kcal 18.7g | (手作り) 麩ラスク 55kcal |
| 12 | 月 | ベビーせん べい | パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳 | チーズオ ムレツ | 鶏肉 ハム 牛乳 | スキムミルク チーズ 卵 | 食パン じゃが芋 砂糖 シチュールウ | いちごジャム 油 ソフトせんべい | しめじ 人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり レモン汁 とうもろこし | 513kcal 22.7g 383kcal 19.5g | りんご ベアビス ケット 78kcal |
| 13 | 火 | 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 | 里芋の土 佐煮 | 白身魚 豆腐 チーズ かつお節 だし昆布 | 卵 薄揚げ 味噌 煮干し | 米 パン粉 里芋 ケチャップ | 小麦粉 油 砂糖 ビスケット | レモン汁 キャベツ ピーマン 人参 小葱 玉ねぎ | 410kcal 18.5g 379kcal 16.7g | 小魚スナッ ク チーズ 73kcal |
| 14 | 水 | ビスコ | 親子丼 ほうれん草のごまあえ 味噌汁 牛乳 | 高野豆腐 の含め煮 | 鶏肉 薄揚げ 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布 | 卵 わかめ 牛乳 味噌 煮干し | 米 油 ビスコ | 砂糖 ごま じゃが芋 | 人参 ほうれん草 小葱 玉ねぎ しめじ もやし | 507kcal 22.3g 394kcal 18.3g | (手作り) ビスケット 124kcal |
| 15 | 木 | クラッカー | わかめうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー バナナ ミルク | 豚肉と大 根の照り 煮 | わかめ 鶏肉 ししゃも スキムミルク 豚肉 | かまぼこ 卵 白身魚 だし昆布 | うどん 油 クラッカー | 小麦粉 砂糖 マヨネーズ | 小葱 バナナ ブロッコリー 大根 | 489kcal 27.4g 372kcal 22.7g | (手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal |
| 16 | 金 | 野菜ス ティックビス ケット | チキンライス ポテトサラダ かき玉汁 牛乳 | かぼちゃ のソテー | 鶏肉 卵 牛乳 だし昆布 | ハム わかめ 煮干し | 米 砂糖 マヨネーズ ビスケット | 油 じゃが芋 ケチャップ | 人参 グリーンピース きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 小葱 マッシュルーム | 490kcal 15.9g 398kcal 12.0g | ドーナツ 牛乳 142kcal |

| 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 (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 | | | | | |
| 19 | 月 | ベビーせんべい | ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳 | じゃが芋 のきんぴら | 鶏肉 豆腐 牛乳 だし昆布 | ハム わかめ 味噌 煮干し | 米 油 砂糖 じゃが芋 | 小麦粉 はるさめ ソフトせんべい ごま油 | きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 小葱 | 478kcal 17.7g 394kcal 13.9g | (手作り) ヨーグルト マフィン 138kcal | |
| 20 | 火 | ビスケット | 【芋ほり遠足】 ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ ミルク | さつまいも の甘煮 | 豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 | 丸天 厚揚げ スキムミルク | 麵 砂糖 ビスケット 白湯 | 油 かたくり粉 さつまいも | もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ バナナ | 486kcal 23.8g 396kcal 17.1g | ほんすけ (2歳:モロパン・ 牛乳・魚肉ソー ゼン) 116kcal | |
| 21 | 水 | ビスコ | ハンバーガー 豆乳スープ フルーツポンチ | ゆで卵 | 合挽肉 木綿豆腐 ベーコン | 卵 豆乳 牛乳 | パン パン粉 じゃが芋 ケチャップ | 食パン マヨネーズ 砂糖 ビスコ | 玉ねぎ キャベツ 人参 みかん缶 パイナップル缶 | 500kcal 18.3g 392kcal 15.9g | (手作り) 鮭おにぎり 114kcal | |
| 22 | 木 | クラッカー | ごはん 煮魚 おひたし けんちん汁 牛乳 | 湯豆腐 | 白身魚 木綿豆腐 だし昆布 煮干し | 薄揚げ 牛乳 味噌 豆腐 | 米 クラッカー 砂糖 里芋 | しょうが 人参 キャベツ かぼちゃ 小葱 | ほうれん草 もやし ごぼう 大根 | 438kcal 20.1g 370kcal 17.6g | 黒ごまビス ケット 78kcal | |
| 23 | 金 | 野菜ス ティックビ スケット | 【誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィンナー 春雨スープ グレープゼリー | | わかめ 卵 ウィンナー | えび ハム 鶏肉 | 米 パン粉 ごま はるさめ ゼリー | 小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ ビスケット | れんこん 人参 きやいんげん 干し椎茸 小葱 | ブロッコリー 小葱 | 538kcal 20.6g 418kcal 15.9g | バームクー ヘン 130kcal |
| 26 | 月 | ベビーせんべい | エッグロール ポトフ 黄桃 牛乳 | 鶏肉のマ レード煮 | 卵 チーズ 牛乳 | ハム ウィンナー 鶏肉 | パン じゃが芋 ソフトせんべい | 食パン マヨネーズ マーレードシヤム | キャベツ 人参 しめじ パセリ | グリーンピース 玉ねぎ 大根 桃缶 | 517kcal 19.1g 391kcal 17.2g | おつとつと 78kcal |
| 27 | 火 | ビスケット | 炊き込みご飯 魚の照り焼き 野菜の磯香あえ 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 | 煮豆 | 鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳 煮干し | 白身魚 青のり わかめ だし昆布 | 米 金時豆 | 砂糖 ビスケット | 人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 小葱 | ごぼう しょうが もやし えのき茸 | 434kcal 22.9g 372kcal 17.4g | ひこうきビ スケット 60kcal |
| 28 | 水 | ビスコ | ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ | 大根のそ ぼろあん | 魚のすり身 ベーコン 薄揚げ 鶏挽肉 だし昆布 | 卵 豆腐 チーズ 味噌 煮干し | 米 小麦粉 油 ビスコ | じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ | 人参 もやし ピーマン 大根 | 玉ねぎ キャベツ 小葱 | 454kcal 18.4g 380kcal 16.3g | (手作り) じゃこトース ト 95kcal |
| 29 | 木 | クラッカー | 丸天うどん 芋の天ぷら ブロッコリー ミルク | れんこん の炒め煮 | 丸天 わかめ スキムミルク | 鶏肉 卵 だし昆布 | うどん さつまいも 油 クラッカー | 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ごま油 | 小葱 人参 | ブロッコリー れんこん | 484kcal 19.9g 379kcal 14.9g | (手作り) ゆかりおに ぎり 115kcal |
| 30 | 金 | 野菜ス ティックビ スケット | ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 牛乳 | 粉ふき芋 | 豚肉 厚揚げ だし昆布 煮干し | ハム 牛乳 味噌 | 米 油 マヨネーズ ビスケット | 砂糖 ごま パスタ じゃが芋 | しょうが キャベツ 大根 パセリ | きゅうり とうもろこし 小葱 | 513kcal 20.8g 404kcal 15.3g | (手作り) かぼちゃプ リン 138kcal |