

令和 2年 11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			
2	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 牛乳	ささ身のマヨ ネーズ和え	卵 ひじき 大豆 牛乳 ささ身 だし昆布	鶏挽肉 薄揚げ 豆腐 味噌 煮干し	米 砂糖 ソフトせんべい	油 マヨネーズ ケチャップ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小葱	ピーマン れんこん えのき茸 きゅうり	471kcal 19.1g 397kcal 18.5g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
3	火	文化の日										
4	水	ビスコ	【クッキー作り】 ランチパン(2色ジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳	キャベツとツ ナのサラダ	牛肉 牛乳	スキムミルク シーチキン	パン マーガリン 油 ビスコ	いちごジャム じゃが芋 ビーフシチュー ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース キャベツ	542kcal 19.8g 409kcal 15.2g	ミレービス ケット 123kcal
5	木	クラッカー	【クッキー作り・午前中保育】 フィッシュサンド 牛乳 みかん(未:みかん缶)		卵 牛乳	白身魚	パン マヨネーズ パン粉 クラッカー	いちごジャム 小麦粉 油	レモン汁 みかん	キャベツ みかん缶	453kcal 20.5g 344kcal 11.8g	アセロラゼ リー マルボーロ 98kcal
6	金	野菜ス ティックピ スケット	～おまつり弁当～ お楽しみに！									えびスナック 動物チーズ 96kcal
9	月	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) ミネストローネ フレンチサラダ 牛乳	高野豆腐 のふわふ わ煮	豚肉 チーズ 高野豆腐	ハム 牛乳 卵	食パン パスタ 油 ソフトせんべい	りんごジャム じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり レモン汁	大根 ホルトマト キャベツ とうもろこし	465kcal 17.6g 345kcal 15.1g	(手作り) スイートポ テト 105kcal
10	火	ビスケット	【遠足:ひよこ・年少・年中】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 豆腐 牛乳 レバー 煮干し	ちくわ わかめ だし昆布 味噌	米 ごま ビスケット	マーガリン 砂糖	レモン汁 キャベツ もやし 小葱	ほうれん草 人参 玉ねぎ しょうが	430kcal 20.1g 389kcal 20.9g	(手作り) 抹茶のカッ プケーキ 108kcal
11	水	ビスコ	【遠足:年長】 芋ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 バナナ 牛乳	炒り卵	牛肉 木綿豆腐 牛乳 卵 煮干し	豚肉 薄揚げ だし昆布 味噌	米 じゃが芋 マーガリン	さつまい 砂糖 ビスコ	チンゲン菜 えのき茸 白菜 バナナ	玉ねぎ 人参 小葱 糸こんにゃく	522kcal 17.6g 401kcal 15.2g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
12	木	クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) 牛乳	れんこん の炒め煮	豚肉 卵 牛乳	ちくわ 青のり	うどん 砂糖 油 クラッカー カレー粉	かたくり粉 小麦粉 マヨネーズ ごま油	人参 チンゲン菜 みかん れんこん	玉ねぎ ブロッコリー みかん缶	464kcal 18.0g 380kcal 13.7g	(手作り) 梅しそおに ぎり 108kcal
13	金	野菜ス ティックピ スケット	【郷土料理】 ごはん(味付けのり) 白身魚のきのこあんかけ だんご汁 チーズ	ウインナー ソテー	味付けのり 鶏肉 チーズ ウインナー 煮干し	のり 白身魚 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 油 小麦粉 ビスケット	かたくり粉 砂糖 さつまい	干し椎茸 しめじ さやいんげん 大根	えのき茸 人参 ごぼう 小葱	451kcal 20.3g 419kcal 17.9g	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			
16	月	ベビーせんべい	チキンライス 春雨サラダ 卵スープ 牛乳	大豆の甘煮	鶏肉 卵 豆腐 だし昆布 牛乳	ハム わかめ 煮干し 大豆	米 砂糖 ケチャップ	油 春雨 ソフトせんべい	人参 グリnpies きゅうり 小葱	玉ねぎ マッシュルーム もやし	457kcal 18.3g 382kcal 16.6g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
17	火	ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え 白菜スープ	粉ふき芋	鮭 ハム	白身魚 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ ビスケット ケチャップ	いちごジャム マーガリン 砂糖 じゃが芋	レモン汁 グリnpies 玉ねぎ とうもろこし パセリ	人参 白菜	450kcal 23.8g 314kcal 14.9g	ミニ小魚ス ナック チーズ 73kcal
18	水	ビスコ	親子丼 切干大根の炒め煮 鰯のつみれ汁 牛乳	湯豆腐	鶏肉 薄揚げ 厚揚げ 豆腐 煮干し	卵 鰯のすり身 牛乳 だし昆布 味噌	米 油 かたくり粉	砂糖 ビスコ	玉ねぎ 切干大根 人参 しょうが ごぼう	根深ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 小葱	528kcal 23.4g 407kcal 18.9g	ぼんすけ 116kcal
19	木	クラッカー	肉うどん かぼちゃと厚揚げの煮物 みかん(未:みかん缶) ミルク	ブロッコリーの じゃこ炒め	牛肉 卵 かまぼこ 厚揚げ スキムミルク	豚肉 だし昆布 鶏挽肉 しらす干し	うどん 油 ごま油	砂糖 クラッカー	玉ねぎ かぼちゃ みかん ブロッコリー	小葱 さやいんげん みかん缶	510kcal 28.2g 404kcal 22.3g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
20	金	野菜スティック ビスケット	ごはん さつまいものクロック きのこ野菜のソテー 味噌汁 チーズ	煮豆	豚挽肉 ベーコン あおさ だし昆布 味噌	卵 豆腐 チーズ 煮干し	米 小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	さつまい パン粉 白花豆 ビスケット	玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	しめじ 人参 小葱	484kcal 16.5g 434kcal 13.5g	おつとつと 78kcal
23	月	勤労感謝の日										
24	火	ビスケット	ハヤシライス 和風サラダ 牛乳	オニオン スープ	牛肉 わかめ 牛乳	スキムミルク ささ身 ウインナー	米 砂糖 ハヤシルウ	油 ビスケット	玉ねぎ しめじ 人参 とうもろこし	グリnpies キャベツ きゅうり パセリ	507kcal 18.7g 418kcal 14.9g	(手作り) きな粉ト ースト 94kcal
25	水	ビスコ	ホットドッグ さつまいもチップス (未:さつまいもスティック) ほうれん草のクリームスープ	ゆで卵	ウインナー 卵	鶏肉 スキムミルク	パン ケチャップ さつまい 油 ビスコ	マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 シチュールウ	キャベツ 玉ねぎ	ほうれん草 人参	576kcal 20.8g 379kcal 15.5g	りんご 豆乳クッ キー 62kcal
26	木	クラッカー	ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	大根と豚 肉の煮物	白身魚 厚揚げ 味噌 煮干し	かつお節 牛乳 豚肉 だし昆布	米 クラッカー	砂糖	しょうが 小松菜 もやし 小葱 みかん缶	キャベツ 人参 かぼちゃ みかん 大根	431kcal 21.5g 361kcal 17.9g	(手作り) キャロット ケーキ 124kcal
27	金	野菜スティック ビスケット	【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 ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		わかめ 卵 ウインナー だし昆布 味噌	豚肉 ハム 豆腐 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース	キャベツ グリnpies 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	596kcal 21.6g 440kcal 15.7g	バームクー ヘン 130kcal
30	月	ベビーせんべい	ごはん 魚の竜田揚げ おひたし 味噌汁 チーズ	かぼちゃ の甘煮	薄揚げ わかめ だし昆布 煮干し	白身魚 厚揚げ チーズ 味噌	米 砂糖 油	かたくり粉 ソフトせんべい	しょうが 人参 もやし 小葱	ほうれん草 白菜 玉ねぎ かぼちゃ	461kcal 19.6g 348kcal 14.8g	(手作り) 芋まんじゅ う 81kcal

※11/4(水)・5(木)は、年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。  
また、11/5(木)は午前中保育のため、あすなる(2・3号のみ)給食があります。