

令和 2年 4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	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	水	ビスコ	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		鶏肉 豆腐 煮干し 味噌	ハム 牛乳 だし昆布	米 油 砂糖 ビスコ	小麦粉 パスタ ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし パセリ	人参 小葱	581kcal 20.8g 440kcal 16.1g	(手作り) フルーツゼリー 74kcal
2	木	クラッカー	三色ごはん おひたし すまし汁 チーズ		鶏挽肉 薄揚げ わかめ チーズ だし昆布	卵 豆腐 かまぼこ 煮干し	米 油	砂糖 クラッカー	人参 ほうれん草 小葱	さやいんげん キャベツ パセリ	564kcal 21.1g 473kcal 16.7g	(手作り) ひこうきビスケット 60kcal
3	金	野菜スティックビスケット	きつねうどん 芋天 きゅうりの胡麻和え バナナ ミルク		鶏肉 スキムミルク だし昆布	薄揚げ 卵	うどん さつまい 油 ビスケット	砂糖 小麦粉 ごま	小葱 バナナ	きゅうり	609kcal 20.8g 494kcal 16.7g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
6	月	ベビーせんべい	チキンカレー 春キャベツとベーコンの煮びたし 牛乳		鶏肉 ベーコン 牛乳	スキムミルク 青のり	米 砂糖 カレーウ	じゃが芋 油 ソフトせんべい	玉ねぎ グリピース かぼちゃ	人参 キャベツ	674kcal 23.5g 557kcal 22.5g	(手作り) マドレーヌ 102kcal
7	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) ポテトサラダ フルーツポンチ 牛乳		鮭 ハム	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	いちごジャム マーガリン 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 桃缶 レモン汁	人参 みかん缶 パイナップル缶	656kcal 26.6g 467kcal 19.0g	小魚スナック チーズ 73kcal
8	水	ビスコ	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 若竹汁 チーズ		鶏挽肉 のり 薄揚げ 豆腐 煮干し	卵 桜でんぶ わかめ チーズ だし昆布	米 砂糖 ビスコ	油 じゃが芋	たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	人参 切干大根 小葱	567kcal 23.7g 493kcal 20.1g	ミニクロワッサン 126kcal
9	木	クラッカー	スパゲティミートソース ハムサラダ スキムプリン		合挽肉 チーズ スキムミルク	ハム ゼラチン	パスタ 砂糖 クラッカー	油 ケチャップ マヨネーズ	人参 ピーマン きゅうり	玉ねぎ キャベツ パセリ	563kcal 24.4g 508kcal 20.5g	(手作り) ごま塩おにぎり 115kcal
10	金	野菜スティックビスケット	ごはん(味付けのり) 肉じゃが 味噌汁 黄桃 牛乳		味付けのり 牛肉 豚肉 薄揚げ だし昆布	のり 豆腐 牛乳 味噌 煮干し	米 砂糖 糸こんにゃく	じゃが芋 油 ビスケット	人参 さやいんげん 黄桃	玉ねぎ 小葱	682kcal 24.6g 574kcal 21.3g	おとつとつ 78kcal
13	月	ベビーせんべい	ごはん さわらの竜田揚げ おかかあえ 新じゃがと新玉ねぎの味噌汁 牛乳	冷やっこ	さわら かつお節 豆腐 だし昆布	ちくわ 牛乳 味噌 煮干し	米 砂糖 油	かたくり粉 じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが ほうれん草 玉ねぎ	キャベツ 人参 小葱	550kcal 21.4g 433kcal 17.5g	ぶどうゼリー ビスコ 104kcal
14	火	ビスケット	ごはん ハンバーグ 春キャベツとコーンのソテー 味噌汁 牛乳	ポテトフライ	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 だし昆布	卵 味噌 厚揚げ 煮干し	米 油 砂糖 ケチャップ	パン粉 ビスケット じゃが芋	玉ねぎ とうもろこし 大根	キャベツ ピーマン 小葱	684kcal 26.8g 562kcal 19.8g	(手作り) ココアマフィン 105kcal
15	水	ビスコ	筍ごはん 白身魚の煮付け 春キャベツのごまあえ 豆腐とえのきのすまし汁 チーズ	さつまいものオレンジ煮	鶏肉 かれい わかめ 煮干し	薄揚げ 豆腐 チーズ だし昆布	米 ビスコ さつまい	砂糖 ごま	たけのこ しょうが 小松菜 えのき茸 オレンジジュース	人参 さやいんげん キャベツ 小葱	518kcal 26.7g 467kcal 20.6g	黒糖かりんとう 78kcal
16	木	クラッカー	二色サンドイッチ ミネストローネ バナナ 牛乳	動物チーズ	卵 牛乳	ウインナー チーズ	食パン パスタ マヨネーズ	いちごジャム クラッカー じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	なす ホールトマト バナナ	677kcal 27.8g 497kcal 21.8g	(手作り) きな粉ラスク 94kcal
17	金	野菜スティックビスケット	ちゃんぽん 春野菜の煮物 ミルク	ささみのマヨネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏肉 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク	麺 砂糖 白湯	油 ビスケット マヨネーズ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ ふき きゅうり	キャベツ 人参 たけのこ ごぼう	619kcal 28.5g 519kcal 23.8g	えびスナック チーズ 95kcal

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	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			
20	月	ベビーせんべい	ごはん 魚のバター醤油焼き 和風サラダ 味噌汁 牛乳	かぼちゃの 煮物	白身魚 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ささ身 わかめ 煮干し 味噌	米 砂糖 ソフトせんべい	マーガリン じゃが芋	キャベツ きゅうり かぼちゃ	人参 小葱	598kcal 25.4g 477kcal 19.5g	ミレービスケット 123kcal
21	火	ビスケット	チキンライス ツナサラダ コンソメスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ウインナー 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 じゃが芋 ビスケット マヨネーズ	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	634kcal 20.5g 533kcal 17.4g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
22	水	ビスコ	パン(りんごジャム) ミンチボールのクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉のマーマ レード煮	鶏挽肉 卵 チーズ	スキムミルク ハム 鶏肉	食パン 油 砂糖 マーマレードジャム	りんごジャム じゃが芋 シチュールウ ビスコ	人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	ブロッコリー キャベツ レモン汁	650kcal 28.5g 542kcal 26.0g	せんべい 牛乳 113kcal
23	木	☆遠足☆ 給食はありません。 あすなる15時おやつは、ミニゼリーを準備します。										
24	金	野菜スティック ビスケット	【幼:給食開始・誕生会】 カレーライス 卵スープ オレンジゼリー 牛乳	ウインナー ソテー	牛肉 スキムミルク わかめ ウインナー だし昆布	鶏挽肉 卵 牛乳 煮干し	米 油 ゼリー	じゃが芋 カレーウ ビスケット	玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ	人参 小葱	617kcal 24.9g 552kcal 21.6g	バウムクーヘン 130kcal
27	月	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	豆腐のきの こあんかけ	白身魚 ベーコン 牛乳 味噌 煮干し	卵 厚揚げ 豆腐 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ソフトせんべい	小麦粉 油 かたくり粉 ケチャップ	レモン汁 人参 玉ねぎ 小葱	キャベツ ピーマン かぼちゃ えのき茸	664kcal 25.5g 519kcal 20.8g	(手作り) 抹茶のカップ ケーキ 108kcal
28	火	ビスケット	肉うどん かき揚げ ブロッコリー バナナ ミルク	厚揚げの煮 物	牛肉 かまぼこ 卵 厚揚げ	豚肉 ウインナー スキムミルク だし昆布	うどん 油 マヨネーズ	砂糖 小麦粉 ビスケット	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	小葱 グリーンピース バナナ	659kcal 27.4g 536kcal 21.6g	(手作り) ゆかりおにぎり 115kcal
29	水	昭和の日										
30	木	クラッカー	ホットドッグ さつま芋スティック オニオンスープ チーズ	みかん缶	ウインナー チーズ	ベーコン	パン さつま芋 油 マヨネーズ	食パン 砂糖 クラッカー ケチャップ	キャベツ みかん缶	玉ねぎ パセリ	664kcal 19.9g 487kcal 14.5g	クラッカー 72kcal

☆ひよこ組の朝おやつは1日(水)からあります。

☆12時に未満児のみ付く食事(付加食)は13日(月)からあります。最初は給食に慣れることを重視しますので、ご了承ください。

☆幼稚園の給食開始は24日(金)からです。4月の献立は子どもたちが給食を楽しめるように、給食に慣れるように献立を考慮していますので、献立の偏り等ありますが、ご理解のほどお願いします。