

令和 2年 5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	金	野菜スティックピ スケット	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	じゃがいも の煮物	卵 豆腐 味噌 だし昆布 鶏肉	鶏挽肉 ハム わかめ 煮干し 牛乳	米 ケチャップ じゃが芋 ビスケット	油 春雨 砂糖	玉ねぎ ピーマン 小葱	人参 きゅうり	445kcal 18.1g 412kcal 17.6g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	クラッカー	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル マカロニのケチャップ和え バナナ 牛乳	鶏肉と野菜 のスープ	白身魚 牛乳	ハム 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ クラッカー 油	いちごジャム マーガリン 砂糖 ケチャップ	レモン汁 玉ねぎ とうもろこし 春キャベツ	人参 バナナ しめじ パセリ	537kcal 22.0g 416kcal 19.2g	(手作り) かぼちゃの カップケーキ 126kcal
8	金	野菜スティックピ スケット	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え 牛乳	粉ふき芋	木綿豆腐 ちくわ 卵	合挽肉 青のり 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 ごま油 じゃが芋	砂糖 油 甜麺醬 ビスケット ごま	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが 人参 パセリ	509kcal 21.4g 405kcal 15.8g	みかんゼ リー ビスコ 67kcal
11	月	ソフトせん べい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	じゃが芋の カレー炒め	ささ身 厚揚げ 煮干し チーズ	卵 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 カレー粉 ソフトせんべい	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	春キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	人参 ピーマン 小葱	452kcal 20.8g 362kcal 16.8g	(手作り) フルーツポ ンチ 85kcal
12	火	ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 はんぺんと豆腐の吸い物 ミルク	さつまいも のオレンジ煮	鶏肉 薄揚げ わかめ 煮干し 牛乳	卵 豆腐 はんぺん だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 さつま芋	玉ねぎ 切干大根 さやいんげん オレンジジュース	根深ねぎ 人参 小葱	499kcal 20.0g 465kcal 15.9g	サッポロポ テト 116kcal
13	水	ビスコ	二色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) コーンポタージュ	白身魚の 磯辺焼き	ハム 白身魚	スキムミルク 青のり	食パン さつま芋 油 小麦粉 ビスコ	いちごジャム マヨネーズ 砂糖 マーガリン	キャベツ とうもろこし	クリームコーン パセリ	515kcal 16.6g 379kcal 16.3g	(手作り) 鮭おにぎり 115kcal
14	木	クラッカー	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 牛乳	里芋と豚肉 の煮物	鯖 ちくわ 味噌 だし昆布 牛乳	白身魚 豆腐 煮干し 豚肉	米 砂糖 油 クラッカー	かたくり粉 ごま 里芋	グリーンピース きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	しょうが もやし えのき茸 小葱	494kcal 20.8g 413kcal 18.0g	ひこうきビス ケット 60kcal
15	金	野菜スティックピ スケット	ちゃんぽん 南瓜と厚揚げの煮物 パイナップル ミルク	ささみのマヨ ネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク	麵 白湯 砂糖	油 ビスケット マヨネーズ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん きゅうり	キャベツ 人参 かぼちゃ パイナップル 缶	496kcal 23.9g 419kcal 20.6g	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	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					
18	月	ベビーせんべい	食パン(マーガリン) 大豆のスープ ハムサラダ 牛乳	ゆで卵	豚肉 ハム 卵	大豆 牛乳	食パン じゃが芋 ソフトせんべい	マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ ホールマト 春キャベツ とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり	501kcal 19.0g 363kcal 16.2g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
19	火	ビスケット	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉葱の味噌汁 黄桃 牛乳	煮豆	薄揚げ 味噌 だし昆布	白身魚 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 ビスケット	砂糖 白花豆	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ さやいんげん 大根 小葱	434kcal 17.8g 413kcal 15.1g	(手作り) きな粉トースト 94kcal
20	水	ビスコ	ごはん(のりの佃煮) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 牛乳	アスパラソ テー	のりの佃煮 豆腐 味噌 だし昆布 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 煮干し ベーコン	米 砂糖 油	じゃが芋 ビスコ	玉ねぎ さやいんげん アスパラガス	人参 小葱	517kcal 20.0g 412kcal 16.4g	焼きいもクッ キー 62kcal
21	木	クラッカー	三色ごはん おひたし すまし汁 チーズ	大豆の甘 煮	鶏挽肉 薄揚げ わかめ 煮干し だし昆布 大豆	卵 豆腐 かまぼこ だし昆布 チーズ	米 油	砂糖 クラッカー	人参 春キャベツ もやし	さやいんげん 小松菜 小葱	423kcal 18.7g 383kcal 17.7g	お豆腐屋さ んのかりん とう 78kcal
22	金	野菜ス ティックビ スケット	スパゲティミートソース ツナサラダ 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	シーチキン 鶏肉	パスタ ケチャップ 砂糖	油 マヨネーズ 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 とうもろこし	499kcal 21.6g 410kcal 18.5g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
25	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 チーズ	なすの煮 びたし	白身魚 ベーコン 厚揚げ 煮干し	卵 味噌 だし昆布 チーズ	米 パン粉 ケチャップ じゃが芋	小麦粉 油 砂糖 ソフトせんべい	レモン汁 春キャベツ ピーマン なす	もやし 人参 小葱	481kcal 20.8g 365kcal 16.1g	黒糖かりん とう 78kcal
26	火	ビスケット	チキンカレー 和風サラダ スキムプリン	かきたま 汁	鶏肉 わかめ ゼラチン 煮干し 豆腐	スキムミルク ささ身 卵 だし昆布	米 カールウ 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 春キャベツ とうもろこし	かぼちゃ グリーンピース きゅうり 小葱	470kcal 20.6g 419kcal 19.5g	バナナ 86kcal
27	水	ビスコ	焼きそば ミートボール 中華スープ 牛乳	冷奴	豚肉 かまぼこ 合挽肉 豆腐 鶏肉	丸天 青のり 卵 牛乳 だし昆布	麵 かたくり粉 ビスコ 焼きそばソース	油 ケチャップ 砂糖 ごま油	玉ねぎ もやし グリーンピース	人参 キャベツ チンゲン菜	533kcal 24.6g 417kcal 20.0g	(手作り) 梅しそおに ぎり 108kcal
28	木	牛乳 クラッカー	チキンライス フレンチサラダ オニオンスープ バナナ ミルク	スクランブ ルエッグ	鶏肉 チーズ スキムミルク	ハム ベーコン 卵	米 ケチャップ 砂糖	油 マーガリン クラッカー	人参 グリーンピース きゅうり バナナ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン汁	525kcal 18.1g 424kcal 15.8g	(手作り) 豆乳寒天 82kcal
29	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり エビフライ ブロッコリー ポテトサラダ ウィナー 味噌汁 アセロゼリー		わかめ 卵 ウィンナー 味噌 ハム	えび 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 パン粉 ケチャップ じゃが芋 ビスケット	小麦粉 油 ゼリー マヨネーズ	人参 ブロッコリー 小葱	きゅうり かぼちゃ	553kcal 21.6g 418kcal 16.3g	バームクー ヘン 130kcal