

令和 2年 8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 (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			
3	月	牛乳	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 薄揚げとピーマンの炒り煮 味噌汁 牛乳	冷奴	白身魚 厚揚げ 豆腐 煮干し	薄揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	マーガリン じゃが芋	レモン汁 パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	458kcal 19.1g 408kcal 18.2g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 77kcal
4	火	牛乳	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮卵	のりの佃煮 豚肉 卵 牛乳 味噌 煮干し	牛肉 いわしすり身 豆腐 だし昆布	米 糸こんにゃく 油	じゃが芋 砂糖 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根	玉ねぎ しょうが 小葱	487kcal 21.0g 427kcal 20.4g	ぼんすけ 116kcal
5	水	牛乳	【ランチルーム清掃①】 スパゲティソース フレンチサラダ 牛乳		合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム チーズ	パスタ 砂糖	油 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ レモン汁	玉ねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	434kcal 20.9g 371kcal 17.9g	(手作り) ドロップクッキー 108kcal
6	木	牛乳	【ランチルーム清掃②】 親子丼 味噌汁 牛乳		鶏肉 薄揚げ 味噌 だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油	砂糖	人参 しめじ	玉ねぎ 小葱	481kcal 19.2g 414kcal 16.9g	棒アイス ビスコ 109kcal
7	金	牛乳	【厨房掃除】 照り焼きチキンバーガー ビーフシチュー バナナ 牛乳(以上児のみ)	動物チー ズ	鶏肉 牛肉 牛乳	スキム乳 チーズ	パン マヨネーズ じゃが芋	砂糖 油 ビーフシチュー	キャベツ 人参 グリーンピース	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	528kcal 22.7g 406kcal 19.1g	ワッフル 牛乳 208kcal
10	月	山の日										
11	火	牛乳	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	きゅうりとさ さ身のごま 和え	白身魚 ベーコン わかめ 味噌 煮干し	卵 豆腐 牛乳 ささ身 だし昆布	米 パン粉 ケチャップ 砂糖	小麦粉 油 ごま	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ きゅうり	463kcal 20.7g 404kcal 19.8g	(手作り) フルーツ杏 仁 73kcal
12	水	牛乳	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ バナナ 牛乳	里芋の煮 物	合挽肉 厚揚げ ハム	わかめ 牛乳	米 かたくり粉 はるさめ 里芋	砂糖 油 甜麵醬	なす しょうが もやし バナナ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	499kcal 16.8g 438kcal 15.1g	ドーナツ 牛乳 142kcal
13	木	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 ヨーグルト		豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	丸天 青のり ヨーグルト	麵 油	砂糖 焼きそばソース	玉ねぎ もやし	人参 キャベツ	430kcal 20.4g 362kcal 17.5g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
14	金	牛乳	サンドイッチ 動物チー ズ 牛乳 バナナ		卵 チーズ	ハム 牛乳	食パン マヨネーズ		キャベツ きゅうり	人参 バナナ	538kcal 23.1g 480kcal 19.6g	黒糖かりん とう 72kcal

※8月5日(水)、6日(木)、7日(金)は、給食室清掃のため、簡易食とさせていただきます。ご理解の程宜しくお願い致します。

※8月13日(木)～8月15日(土)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解の程宜しくお願い致します。

※8月3日(月)～8月21日(金)までは、ひよこ組の10時おやつを「牛乳」とさせていただきますので、エネルギーが通常よりも高い場合があることをご了承下さい。

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 (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		
17	月	牛乳	パン(大豆クリーム) タンドリーチキン マカロニサラダ ゆで卵(以上児のみ) 牛乳	きのこスープ	ヨーグルト 鶏肉 卵 ハム 牛乳	食パン 大豆クリーム 油 マカロニ マヨネーズ [*] ケチャップ カレー粉	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ えのき茸 しめじ パセリ	547kcal 27.1g 400kcal 17.7g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
18	火	牛乳	ひじきごはん 煮魚 (付)大根と人参の煮物 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の甘煮	ひじき ちくわ 卵 白身魚 厚揚げ 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 油	人参 枝豆 しょうが 大根 なす 小葱 いんげん かぼちゃ	456kcal 22.5g 407kcal 19.3g	すいか 20kcal
19	水	牛乳	ごはん ハンバーグ ピーマンのソテー 味噌汁 牛乳	卵焼き	合挽肉 卵 木綿豆腐 薄揚げ ベーコン 味噌 牛乳 だし昆布 煮干し	米 パン粉 油 ケチャップ	玉ねぎ ピーマン パプリカ もやし かぼちゃ 小葱	492kcal 20.0g 435kcal 20.0g	(手作り) カルピスセリー マルポーロ 134kcal
20	木	牛乳	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ 黄桃 ミルク	煮豆	のり 鮭 スキムミルク だし昆布 牛乳	うどん 砂糖 水あめ ごま 金時豆	干し椎茸 きゅうり ミニトマト かんびょう 桃缶 水いも	454kcal 23.0g 410kcal 19.5g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
21	金	牛乳	ちらし寿司 ゴーヤチャンプル すまし汁 チーズ	大豆の甘 煮	鶏挽肉 しらす干し 薄揚げ のり 大豆 豚肉 桜でんぶ かつお節 木綿豆腐 かまぼこ わかめ だし昆布 チーズ [*] 卵 煮干し 牛乳 豆腐	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 ゴーヤ 小葱	441kcal 24.1g 408kcal 23.2g	おとつと 78kcal
24	月	ベビーせんべい	【午前中保育～31日】 ごはん 魚の竜田揚げ きゅうりのごま和え 味噌汁 牛乳	じゃがいも の煮物	白身魚 厚揚げ 牛乳 鶏肉 味噌 煮干し だし昆布	米 かたくり粉 砂糖 ごま 油 ソフトせんべい じゃが芋	しょうが きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 小葱	455kcal 18.7g 380kcal 16.3g	とうもろこし 59kcal
25	火	ビスケット	冷麺 魚と夏野菜の天ぷら バナナ ミルク	高野豆腐 の含め煮	ハム 卵 白身魚 スキムミルク 高野豆腐 だし昆布	麺 砂糖 ごま油 小麦粉 油 ビスケット	もやし きゅうり かぼちゃ なす バナナ	462kcal 25.5g 376kcal 20.7g	(手作り) ひじきおに ぎり 116kcal
26	水	ビスコ	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ チーズ	さつま芋 のオレンジ 煮	ウインナー ささ身 鶏肉 チーズ	米 マーガリン ごまドレッシング [*] さつま芋 砂糖 ビスコ 油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ もやし トマト 干し椎茸 おくら オレンジジュース	491kcal 20.5g 393kcal 13.3g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
27	木	クラッカー	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー 味噌汁 牛乳	ゆで卵	鮭 白身魚 ハム 厚揚げ 牛乳 卵 味噌 煮干し だし昆布	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃが芋 クラッカー	レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小葱 とうもろこし	441kcal 21.2g 371kcal 17.6g	梨 チーズク ッキー 130kcal
28	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ トマトとベーコンのスープ アゼロラゼリー		わかめ 鶏肉 ハム ベーコン	米 小麦粉 油 パスタ マヨネーズ [*] ごま ごま油 砂糖 ゼリー ビスケット	人参 きゅうり キャベツ ごぼう きやいんげん 玉ねぎ トマト パセリ	508kcal 16.2g 395kcal 12.2g	バームクー ヘン 130kcal
31	月	ベビーせんべい	チキンライス ハムサラダ 卵スープ 牛乳	粉ふき芋	鶏肉 ハム 卵 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ [*] かたくり粉 ソフトせんべい じゃが芋 ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えのき茸 小葱 パセリ マッシュルーム	489kcal 17.9g 358kcal 12.3g	(手作り) さつま芋 チップス 96kcal