

令和 3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	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 ズケット	【午前中保育】 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 牛乳 味噌	卵 わかめ 煮干し だし昆布 高野豆腐	米 油 ビスケット	砂糖 ごま じゃが芋	人参 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ しめじ もやし 小葱	505kcal 20.9g 414kcal 17.6g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
4	月	ベビーせんべい	【幼:代休】 パン(大豆クリーム) ポトフ ハムサラダ 牛乳	鶏肉のマ レード煮	ハム 鶏肉	ウイ ナー 牛乳	食パン じゃが芋 ソフトせんべい	大豆ク リーム マヨネーズ マー レードシヤム	人参 大根 パセリ きゅうり	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	495kcal 16.5g 376kcal 16.1g	お豆腐屋 さんの ビス ケット 78kcal
5	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	里芋の土 佐煮	鯖 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	白身魚 ちくわ 薄揚げ かつお節 豆腐	米 砂糖 油	かたく り粉 里芋 ビスケット	しょうが キャベツ 小葱	きゅうり 玉ねぎ	467kcal 16.5g 380kcal 15.6g	(手作り) ヨーグル ト マフィン 138kcal
6	水	ビスコ	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	湯豆腐	豚肉 かまぼ こ 卵 スキミ ルク 豆腐	丸天 ちくわ 青のり だし昆布	麵 小麦粉 砂糖 白湯	油 じゃが芋 ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 パセリ	508kcal 21.2g 365kcal 16.6g	(手作り) ごま塩お にぎり 115kcal
7	木	クラッカー	肉井 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの すまし汁 チーズ	南瓜の甘 煮	豚肉 豆腐 チーズ だし昆布	薄揚げ わかめ 煮干し	米 砂糖	油 クラッカー	玉ねぎ 切干大根 人参 小葱 えのき茸	しょうが 干し椎茸 さやいんげん かぼちゃ	416kcal 13.2g 354kcal 12.6g	(手作り) きな粉麩 ラスク 77kcal
8	金	野菜スティックピ ズケット	【9月誕生会】 ハンバーガー フライドポテト ブロッコリー オレンジゼリー 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 豆腐 豆乳	卵 牛乳 ベーコン	パン パン粉 じゃが芋 ビスケット 砂糖	食パン マヨネーズ 油 ケチャップ ゼリー	玉ねぎ パセリ しめじ	キャベツ ブロッコリー 人参	516kcal 20.6g 403kcal 15.9g	えびスナッ ク 動物チー ーズ 96kcal
11	月	ベビーせんべい	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ 牛乳	鶏肉とき このク リーム スー プ	ウイ ナー ハム 鶏肉	粉チー ーズ 牛乳	パスタ 砂糖 ソフトせんべい	油 ケチャップ ク リームシ チュール ウ	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし バナナ エリンギ	ピーマン パセリ きゅうり レモン汁 しめじ	487kcal 15.9g 424kcal 15.2g	ミニク ロワッ サン 126kcal
12	火	ビスケット	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 ミルク	野菜スー プ	鮭 チーズ スキミ ルク	白身魚 ウイ ナー	食パン 小麦粉 さつま芋 ビスケット	りんご ジャム マーガ リン マヨネ ーズ	レモン汁 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	かぼち ゃ 人参 パセリ	501kcal 24.5g 357kcal 16.5g	(手作り) 梅しそお にぎり 108kcal
13	水	ビスコ	三色ごはん ジャーマンポテト 豆腐とはんぺんの すまし汁 牛乳	大豆の甘 煮	鶏挽肉 ウイ ナー はんぺ ん 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 わかめ 大豆 煮干し	米 油 ビスコ	砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小葱	さやいんげん パセリ	473kcal 18.1g 388kcal 16.2g	柿 ベアビ ス ケット 66kcal
14	木	クラッカー	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 牛乳	レバーの 甘辛煮	魚すり身 ベー コン 牛乳 煮干し 味噌	卵 厚揚げ レバー だし昆布	米 小麦粉 油 クラッカー	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン 小葱	玉ねぎ キャベツ かぼち ゃ しょうが	496kcal 19.6g 411kcal 18.4g	(手作り) フルーツ ゼリー マルボー ロ 111kcal
15	金	野菜スティックピ ズケット	【郷土料理の日】 きのこまぜごはん がめ煮(煮じゃあ) 豆腐と青さの吸い物 くり チーズ	白身魚 の バター 醤油 焼き	鶏挽肉 高野豆腐 白身魚 だし昆布 煮干し	鶏肉 あおさ 豆腐 チーズ	米 里芋 くり ビスケット	砂糖 マーガ リン 麩	しめじ 人参 れんこん 大根 レモン汁 こんにゃく	干し椎茸 まいたけ ごぼう さやいんげん 小葱	471kcal 18.4g 461kcal 19.3g	ミレー ビス ケット 123kcal

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	チキンカレー 春雨サラダ 牛乳	卵スープ	鶏肉 ハム 卵 わかめ だし昆布	スキムミルク 牛乳 豆腐 煮干し	米 さつまいも はるさめ ツトせんべい	じゃが芋 油 砂糖 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	人参 キャベツ もやし	491kcal 17.8g 411kcal 17.1g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
19	火	ビスケット	【ひよこ組遠足】 きつねうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) きゅうりのごま和え バナナ ミルク	じゃがいもの煮物	薄揚げ 卵 スキムミルク だし昆布	鶏肉 ししゃも 白身魚	うどん 小麦粉 ごま ビスケット	砂糖 油 じゃが芋	小葱 きゅうり バナナ		501kcal 26.0g 411kcal 21.4g	ひこうきビス ケット (2歳:ミニメロ パン・牛乳・魚 肉ソーセージ) 60kcal
20	水	ビスコ	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのじゃこ炒め フルーツポンチ	ゆで卵	木綿豆腐 卵	合挽肉 しらす干し	米 かたくり粉 ごま油 甜麵醬	砂糖 油 ビスコ	根深ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 桃缶 パイナップル缶	しょうが 人参 みかん缶 りんご	448kcal 14.5g 359kcal 13.3g	お豆腐屋さん のかりん とう 78kcal
21	木	クラッカー	ごはん 煮魚 磯香和え けんちん汁 牛乳	煮豆	白身魚 木綿豆腐 煮干し 味噌	薄揚げ 牛乳 だし昆布 青のり	米 クラッカー	砂糖 金時豆	しょうが ほうれん草 もやし 大根 小葱	キャベツ 人参 ごぼう かぼちゃ	447kcal 20.3g 386kcal 15.8g	(手作り) さつまいもス ティック 100kcal
22	金	野菜スティック ビスケット	【10月誕生会】 わかめごはん エビフライ れんこんサラダ ブロッコリー ウィナー 春雨スープ ぶどうゼリー		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 ケチャップ	小麦粉 油 マヨネーズ ごま油 ビスケット	れんこん きやいんげん 干し椎茸 小葱	人参 ブロッコリー	536kcal 20.1g 402kcal 15.0g	バームクー ヘン 130kcal
25	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	さつまいもの オレンジ煮	豚肉 厚揚げ 煮干し 味噌	ハム 牛乳 だし昆布	米 油 マヨネーズ ツトせんべい	砂糖 ごま パスタ さつまいも	しょうが グリーンピース 大根 オレンジジュース	人参 キャベツ 小葱	527kcal 20.7g 421kcal 15.1g	(手作り) スキムプリン ビスコ 93kcal
26	火	ビスケット	【クッキーづくり】 パン(二色ジャム) ビーフンチュー バナナ 牛乳	動物チー ズ	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン マーガリン じゃが芋 ビーフンチュールウ	いちごジャム 油 ビスケット	しめじ 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	559kcal 20.5g 496kcal 20.1g	クラッカー 72kcal
27	水	ビスコ	【クッキーづくり:午前中保育】 ホットドック 牛乳 みかん(未:みかん缶)		牛乳	ウィンナー	パン マヨネーズ	ビスコ	キャベツ みかん缶	みかん	401kcal 14.2g 308kcal 13.4g	ほんすけ 116kcal
28	木	クラッカー	～おまつり弁当～ お楽しみに！									ミニ小魚ス ナック チーズ 73kcal
29	金	野菜スティック ビスケット	丸天うどん 南瓜と厚揚げの煮物 ミルク	れんこん の炒め煮	丸天 わかめ スキムミルク 厚揚げ	鶏肉 卵 だし昆布 鶏挽肉	うどん 油 ビスケット	砂糖 ごま油	小葱 れんこん きやいんげん	かぼちゃ 人参	412kcal 24.0g 355kcal 17.9g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal

※10/1(金)は午前中保育、10/4(月)は運動会の代休です。あすなる(2・3号のみ)給食があります。

※10/26(火)・27(水)は、年長児によるクッキー作りをおこないませんので、簡易食となります。ご了承ください。  
また、10/27(水)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。