

令和 3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	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	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー ハムサラダ 牛乳	高野豆腐 のふわふわ煮	鶏肉 ハム 卵	スキムミルク 牛乳 高野豆腐	食パン じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	いちごジャム 油 ソフトせんべい クリームシチュールウ	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 しめじ	494kcal 20.6g 365kcal 16.7g	(手作り) ひじきおにぎり 98kcal	
2	火	ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	ポーク チャップ	白身魚 厚揚げ 豚肉 煮干し	卵 牛乳 味噌 だし昆布	米 パン粉 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン もやし かぼちゃ 人参 小葱 玉ねぎ	454kcal 20.2g 394kcal 18.6g	りんご 豆乳クッキー 62kcal	
3	水	文化の日										
4	木	クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 吸い物 牛乳	ブロッコリー のおかか 和え	鶏肉 薄揚げ 豆腐 牛乳 煮干し	卵 丸天 わかめ かつお節 だし昆布	米 油 麩	砂糖 クラッカー	玉ねぎ 根深ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん 小葱 ブロッコリー	458kcal 19.0g 362kcal 16.2g	(手作り) キャロット ケーキ 124kcal	
5	金	野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん 味付けのり(未: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	米 油 小麦粉	かたくり粉 さつま芋 ビスケット	干し椎茸 えのき茸 人参 ごぼう さやいんげん 大根 小葱	455kcal 20.7g 373kcal 17.5g	マルボーロ ミニゼリー 62kcal	
8	月	ベビーせんべい	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 ベーコン	米 砂糖 ハヤシライスルウ	油 ソフトせんべい	玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし パセリ	473kcal 18.2g 373kcal 14.2g	(手作り) きな粉トースト 94kcal	
9	火	ビスケット	【ひよこ・年少・年中組遠足】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳		白身魚 わかめ 味噌 煮干し だし昆布	豆腐 牛乳 煮干し	米 ごま ビスケット	マーガリン ごま油	レモン汁 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小葱	430kcal 18.9g 391kcal 18.2g	こつぶあら れ チーズ 95kcal	
10	水	ビスコ	【年長組遠足】 肉うどん じゃが芋と鶏肉の煮物 みかん(未:みかん缶) ミルク	大豆の甘 煮	牛肉 鶏肉 だし昆布 大豆	豚肉 かまぼこ スキムミルク	うどん じゃが芋 油	砂糖 ビスコ	玉ねぎ 小葱 さやいんげん みかん みかん缶	486kcal 24.0g 378kcal 19.7g	(手作り) 胡麻塩おにぎり 115kcal	
11	木	クラッカー	エッグロール さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) 豆乳スープ	チンゲン菜 のソテー	卵 チーズ 豆乳	ハム ベーコン ウインナー	パン さつま芋 油 クラッカー	マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ しめじ 人参 パセリ チンゲン菜	492kcal 17.0g 389kcal 13.1g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal	
12	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ 味噌汁 牛乳	大根と豚 肉の煮物	白身魚 厚揚げ 牛乳 豚肉 煮干し	かつお節 わかめ 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	かたくり粉 ビスケット	しょうが 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 大根	436kcal 20.5g 389kcal 17.5g	黒糖かりん とう 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	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			
15	月	ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ 卵スープ 牛乳	白身魚の 磯辺焼き	鶏肉 卵 わかめ 牛乳 青のり	シーチキン 豆腐 煮干し 白身魚	米 マーガリン ケチャップ	油 マヨネーズ ソフトせんべい	人参 グリnpピース きゅうり 小葱	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	482kcal 18.9g 395kcal 19.0g	(手作り) 抹茶のカッ プケーキ 108kcal
16	火	ビスケット	ごはん さつまいのクロック きのこ野菜のソテー 味噌汁 チーズ	煮豆	豚挽肉 ペーコン チーズ 味噌	卵 豆腐 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 ケチャップ 砂糖	さつまい パン粉 金時豆 ビスケット	玉ねぎ キャベツ もやし 小葱	しめじ 人参 ピーマン えのき茸	494kcal 17.2g 395kcal 13.4g	おととと 78kcal
17	水	ビスコ	ちゃんぽん 南瓜と厚揚げの煮物 バナナ ミルク	ささみのマ ネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 ささ身	丸天 厚揚げ スキミルク	麵 砂糖 マヨネーズ	油 ビスコ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ きやいんげん きゅうり	キャベツ 人参 かぼちゃ バナナ	494kcal 23.2g 378kcal 20.5g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
18	木	クラッカー	パン(りんごジャム) 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 ベーコン	食パン 小麦粉 パスタ クラッカー ケチャップ	りんごジャム マーガリン 油 じゃが芋	レモン汁 人参 パセリ グリnpピース	玉ねぎ とうもろこし 白菜	463kcal 22.4g 354kcal 15.6g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
19	金	野菜ス ティックピ スケット	いもごはん すき焼き風煮 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	炒り卵	牛肉 豆腐 わかめ 煮干し 味噌	豚肉 薄揚げ 牛乳 卵 だし昆布	米 油 ビスケット	さつまい 砂糖 マーガリン	チンゲン菜 えのき茸 白菜 みかん 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 小葱 みかん缶	466kcal 17.2g 388kcal 15.1g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
22	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 チーズ	さつまい の甘煮	卵 ひじき 大豆 チーズ だし昆布	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ 煮干し 味噌	米 砂糖 ソフトせんべい	油 さつまい ケチャップ	玉ねぎ 人参 れんこん	ピーマン グリnpピース 小葱	481kcal 20.9g 397kcal 16.2g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
23	火	勤労感謝の日										
24	水	ビスコ	ごはん 魚の照り焼き おひたし 味噌汁 スキムプリン	レバーの 甘煮	白身魚 厚揚げ スキミルク 味噌 煮干し	薄揚げ わかめ ゼラチン レバー だし昆布	米 ビスコ	砂糖 じゃが芋	しょうが 人参 もやし	ほうれん草 白菜 小葱	486kcal 27.3g 377kcal 23.5g	ぼんすけ 116kcal
25	木	野菜ス ティックピ スケット	カレーうどん 芋の天ぷら れんこんの金平 みかん(未:みかん缶) 牛乳	湯豆腐	豚肉 牛乳 豆腐	卵 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 ごま カレー粉	かたくり粉 さつまい 油 ごま油 ビスケット	人参 チンゲン菜 きやいんげん みかん缶	玉ねぎ れんこん みかん	493kcal 16.0g 390kcal 13.6g	(手作り) 鮭おにぎ り 114kcal
26	金	クラッカー	【誕生会】 ゆかりおにぎり 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		豚肉 ハム 豆腐 味噌 だし昆布	卵 ウインナー わかめ 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー クラッカー	小麦粉 油 マヨネーズ とんかつソース	ゆかり 人参 玉ねぎ グリnpピース	キャベツ ブロッコリー 小葱	540kcal 19.9g 386kcal 14.6g	バームクー ヘン 130kcal
29	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ 牛乳	照り焼きチ キン	牛肉 ハム 牛乳	スキミルク チーズ 鶏肉	食パン じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい	いちごジャム 油 ビーフシチュールウ	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レモン汁 しょうが	人参 グリnpピース きゅうり とうもろこし	475kcal 21.8g 367kcal 19.1g	ベアビス ケット チーズ 82kcal
30	火	ビスケット	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁 チーズ みかん(未:みかん缶)	かぼちゃ の煮物	白身魚 厚揚げ 煮干し だし昆布	ちくわ チーズ 味噌	米 ビスケット	砂糖 ごま	しょうが 人参 キャベツ 小葱 みかん缶	ほうれん草 もやし 大根 みかん かぼちゃ	455kcal 20.7g 385kcal 16.3g	(手作り) 芋まんじゅう 81kcal