

令和 3年 2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 (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			
1	月	ベビーせんべい	【幼:代休】 親子丼 おかか和え 豆腐と青さのお吸い物 牛乳	里芋の煮物	鶏肉 薄揚げ 豆腐 だし昆布 牛乳	卵 かつお節 あおさ 煮干し	米 里芋	砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ 白菜 人参 えのき茸	根深ねぎ ほうれん草 もやし 小葱	473kcal 21.9g 392kcal 17.5g	(手作り) 麩ラスク 88kcal
2	火	ビスコ	わかめうどん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	厚揚げの煮物	わかめ 鶏肉 ししゃも スキムミルク 厚揚げ	かまぼこ 卵 白身魚 だし昆布	うどん マヨネーズ ビスコ	小麦粉 油 砂糖	小葱 みかん	ブロッコリー みかん缶	479kcal 28.3g 415kcal 17.5g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
3	水	ビスケット	【豆まき】 恵方巻 五目豆 鯛のつみれ汁 フィッシュアーモンド(以上児のみ)	粉ふき芋	卵 大豆 だし昆布 厚揚げ 味噌	のり 桜でんぶ 鶏肉 昆布 鯛のすり身 煮干し	米 かたくり粉 ごま じゃが芋	砂糖 アーモンド ビスケット	かんぴょう 人参 枝豆 小葱 パセリ	ほうれん草 ごぼう しょうが 大根	505kcal 24.6g 360kcal 15.0g	アセロラゼ リー ビスコ 98kcal
4	木	クラッカー	パン(りんごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ 牛乳	かぼちゃ のソテー	牛肉 ハム 牛乳	スキムミルク チーズ	食パン じゃが芋 砂糖 クラッカー	りんごジャム 油 ビーフシチューウ	しめじ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ	人参 グリーンピース きゅうり レモン汁	502kcal 23.1g 381kcal 16.6g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
5	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 春巻き ほうれん草のナムル 中華スープ チーズ	湯豆腐	豚挽肉 チーズ 木綿豆腐	鶏肉 だし昆布	米 油 春巻きの皮 ごま油	はるさめ 小麦粉 ごま ビスケット	人参 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲン菜	たけのこ にら ほうれん草 玉ねぎ	490kcal 18.1g 413kcal 16.2g	みかん 牛乳 93kcal
8	月	ベビーせんべい	チキンカレー コールスロー 牛乳	オニオン スープ	鶏肉 ハム ウインナー	スキムミルク 牛乳	米 油 カレーウ	じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 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 パセリ	473kcal 18.0g 393kcal 15.4g	クラッカー 72kcal
9	火	ビスケット	ごはん ちりめんの佃煮 すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	炒り卵	しらす干し 豚肉 薄揚げ だし昆布 味噌	牛肉 木綿豆腐 牛乳 卵 煮干し	米 マーガリン ビスケット	砂糖 じゃが芋	春菊 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく	えのき茸 白菜 小葱	462kcal 18.1g 420kcal 17.1g	おととつと 78kcal
10	水	ビスコ	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあんかけ バナナ ミルク	ブロッコ リーとささ 身のごま 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	麺 砂糖 ビスコ 白湯	油 かたくり粉 ごま	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 干し椎茸 ブロッコリー	515kcal 25.0g 403kcal 22.7g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
11	木	建国記念の日										
12	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 煮魚 おひたし 豚汁 牛乳	さつまいも のオレン ジ煮	白身魚 豚肉 味噌 だし昆布	薄揚げ 厚揚げ 煮干し 牛乳	米 ビスケット さつま芋	砂糖 里芋	しょうが 小松菜 もやし ごぼう オレンジジュース	キャベツ 人参 大根 小葱	450kcal 22.2g 421kcal 17.7g	(手作り) ココアマフィ ン 108kcal

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 (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				
15	月	ベビーせんべい	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー 牛乳	高野豆腐 の含め煮	牛肉 ちくわ だし昆布 青のり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 高野豆腐	うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ ソフトせんべい	玉ねぎ 小葱 ブロッコリー	434kcal 19.8g 375kcal 20.2g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal	
16	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 牛乳	じゃが芋 の煮物	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ じゃが芋	砂糖 油 甜麺醬 ビスケット	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし バナナ 人参	523kcal 20.4g 440kcal 17.0g	ベアビス ケット チーズ 89kcal
17	水	ビスコ	【郷土料理の日】 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の白和え のっぺい汁 チーズ	卵の袋煮	白身魚 木綿豆腐 厚揚げ 薄揚げ だし昆布	ちくわ 鶏肉 卵 チーズ 煮干し 味噌	米 里芋 ビスコ	砂糖 かたくり粉	しょうが 人参 れんこん 小葱 こんにゃく	405kcal 20.5g 369kcal 19.3g	(手作り) さつま芋ス ティック 101kcal
18	木	クラッカー	三色ごはん ごまあえ 味噌汁 牛乳	煮豆	鶏挽肉 わかめ だし昆布 牛乳	卵 豆腐 煮干し 味噌	米 油 クラッカー	砂糖 ごま 金時豆	人参 いんげん キャベツ もやし ほうれん草 えのき茸 小葱	433kcal 18.6g 388kcal 15.2g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
19	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ スパゲティサラダ 煮卵 ブロッコリー きのコス スープ 豆乳ゼリー		わかめ 卵	豚肉 ハム	米 パン粉 パスタ 砂糖 とんかつソース	小麦粉 油 マヨネーズ ゼリー ビスケット	人参 キャベツ グリンピース ブロッコリー しめじ えのき茸 玉ねぎ パセリ	547kcal 21.9g 405kcal 15.9g	バームクー ヘン 130kcal
22	月	ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ かき玉スープ 牛乳	白身魚の バター醬油 焼き	鶏肉 卵 だし昆布 牛乳	シーチキン わかめ 煮干し 白身魚	米 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	油 マヨネーズ マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム 小葱	489kcal 17.2g 426kcal 18.3g	(手作り) 抹茶カップ ケーキ 108kcal
23	火	天皇誕生日									
24	水	ビスコ	ごはん 鶏の竜田揚げ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の甘煮	鶏肉 厚揚げ だし昆布 牛乳	ベーコン 味噌 煮干し	米 砂糖 油	かたくり粉 ビスコ	もやし キャベツ 人参 ピーマン 小葱 大根 かぼちゃ	493kcal 20.0g 425kcal 16.2g	りんご 豆乳クッ キー 62kcal
25	木	クラッカー	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル ポテトサラダ 春雨スープ バナナ	ゆで卵	白身魚 鶏肉	ハム 卵	食パン 小麦粉 じゃが芋 はるさめ クラッカー	いちごジャム マーガリン マヨネーズ ごま油	キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 バナナ レモン汁	523kcal 20.5g 367kcal 16.6g	小魚スナッ ク チーズ 73kcal
26	金	野菜スティック ビスケット	カレーうどん 芋の天ぷら ブロッコリー 牛乳	大根のそ ぼろあん	豚肉 牛乳	卵 鶏挽肉	うどん 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 油	かたくり粉 さつま芋 ビスケット カレー粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー 大根	500kcal 16.7g 421kcal 15.3g	ひこうきビス ケット 60kcal

※2月1日(月)は生活発表会代休のため、あすなるのみ(2・3号)の給食があります。