

令和 3年 3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			
1	月	ペビーせんべい	二色サンドイッチ ミネストローネ パイナップル 牛乳	鶏肉のマ マレード煮	卵 牛乳	ウイナー 鶏肉	食パン マヨネーズ 砂糖 ソフトせんべい	いちごジャム パスタ マーマレードジャム	キャベツ 大根 トマト パイナップル缶	玉ねぎ 人参 グリーンピース	438kcal 16.8g 376kcal 17.5g	こつぶあら れ チーズ 95kcal
2	火	ビスケット	大豆ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁 牛乳	里芋と豚 肉の照り 煮	大豆 白身魚 厚揚げ 味噌 煮干し	薄揚げ かつお節 牛乳 豚肉 だし昆布	米 ビスケット	砂糖 里芋	人参 しょうが 白菜 かぼちゃ	いんげん キャベツ ほうれん草 小葱	460kcal 24.4g 402kcal 20.2g	(手作り) マドレーヌ 102kcal
3	水	ビスコ	【誕生会・ひなまつり会】 いなり寿司 鶏の唐揚げ マカロニサラダ れんこんの金平 吸い物 ひなあられ カルピス		薄揚げ ハム カルピス 煮干し	鶏肉 豆腐 だし昆布	米 ごま 油 マヨネーズ ごま油 ひなあられ	砂糖 小麦粉 パスタ 麩 ビスコ	きゅうり 人参 いんげん 糸こんにゃく	キャベツ れんこん 菜の花	543kcal 18.4g 394kcal 13.3g	ミニクワッ サン 104kcal
4	木	クラッカー	味噌煮込みうどん かき揚げ ブロッコリー バナナ ミルク	湯豆腐	豚肉 卵 だし昆布 味噌	ウイナー スキムミルク 豆腐	うどん 小麦粉 マヨネーズ	油 クラッカー	ごぼう 人参 玉ねぎ ブロッコリー	大根 根深ねぎ グリーンピース バナナ	496kcal 14.5g 388kcal 14.5g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
5	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 動物チーズ	レバーの 甘辛煮	白身魚 ベーコン わかめ チーズ レバー だし昆布	卵 豆腐 チーズ 味噌	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 ビスケット	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ しょうが	465kcal 20.4g 395kcal 20.0g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
8	月	ペビーせんべい	【幼:給食終了】 カレーライス 和風サラダ プリン	ほうれん草 のスープ	牛肉 スキムミルク ささ身	鶏挽肉 わかめ	米 さつま芋 油 砂糖	じゃが芋 プリン ソフトせんべい カレールウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり ほうれん草	人参 キャベツ とうもろこし	462kcal 18.6g 370kcal 14.9g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
9	火	ビスケット	わかめうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 ミルク	ささ身のご まドレサラダ	わかめ 鶏肉 厚揚げ スキムミルク 卵	かまぼこ だし昆布 鶏挽肉 ささ身	うどん 油 胡麻ドレッシング	砂糖 ビスケット	小葱 いんげん	かぼちゃ ブロッコリー	442kcal 26.0g 375kcal 25.4g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
10	水	ビスコ	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	煮豆	鯖 薄揚げ 豆腐 煮干し	白身魚 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 油 ビスコ	かたくり粉 ごま 金時豆	しょうが 人参 玉ねぎ 小葱	ほうれん草 白菜 もやし えのき茸	497kcal 21.0g 396kcal 15.9g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
11	木	野菜ス ティックピ スケット	肉丼 切干大根の炒め煮 すまし汁 牛乳	じゃがいも の煮物	豚肉 豆腐 かまぼこ 煮干し だし昆布	薄揚げ わかめ 牛乳 鶏肉	米 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 人参 小葱	しょうが 干し椎茸 いんげん	460kcal 16.8g 396kcal 13.7g	ミニミレービ スケット 123kcal
12	金	クラッカー	ごはん 八宝菜 春雨スープ バナナ チーズ	大豆の甘 煮	豚肉 鶏肉 だし昆布	かまぼこ チーズ 大豆	米 ごま油 春雨 オイスターソース	砂糖 かたくり粉 クラッカー	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜	人参 たけのこ 根深ねぎ バナナ	458kcal 17.2g 383kcal 15.5g	(手作り) スイートポ テト 105kcal

※幼稚園の給食終了は3月8日(月)です。

※3月9日(火)からは、あすなろ(2・3号と1号給食利用者事前申込者のみ)の給食があります。

※3月19日(金)、26日(金)は、厨房掃除・ランチルーム清掃のため、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。

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	
15	月	ベビーせんべい	親子丼 おひたし 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	鶏肉 薄揚げ わかめ 高野豆腐 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ しめじ 小松菜 えのき茸	470kcal 20.2g 389kcal 18.0g	りんご マルボーロ 76kcal
16	火	ビスケット	ごはん(ふりかけ) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	卵豆腐	ふりかけ 白身魚 牛乳 かつお節 煮干し	鯖 味噌 木綿豆腐 卵 だし昆布	米 油 かたくり粉	砂糖 里芋 ビスケット	しょうが 大根 ごぼう 小葱	いんげん 人参 玉ねぎ	449kcal 19.0g 389kcal 18.4g	(手作り) キャロット ケーキ 124kcal
17	水	ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ ミルク	魚の照り 焼き	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵 白身魚	麺 さつま芋 砂糖 白湯	油 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 ブロッコリー しょうが	497kcal 18.6g 396kcal 20.3g	(手作り) わかめおに ぎり 107kcal
18	木	クラッカー	ごはん (のりの佃煮・未:のり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	きゅうりとツ ナのごまあ え	のりの佃煮 豚肉 牛乳 シーチキン 味噌 煮干し	のり 牛肉 卵 鰯のすり身 豆腐 だし昆布	米 砂糖 クラッカー ごま	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 いんげん 大根 きゅうり	玉ねぎ しょうが 小葱 糸こんにゃく	497kcal 20.6g 412kcal 17.0g	クラッカー 72kcal
19	金	野菜ス ティックビ スケット	【幼:終業式】【厨房掃除】 ホットドック ビーフシチュー バナナ 牛乳(以上児のみ)		ウインナー 牛肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 ビスケット	マヨネーズ 油 ビーフシチューウ	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	525kcal 20.9g 393kcal 15.3g	ぼんすけ 116kcal
22	月	ベビーせんべい	カレーうどん ジャーマンポテト 牛乳	厚揚げの 煮物	豚肉 牛乳	ベーコン 厚揚げ	うどん 砂糖 油 ソフトせんべい	かたくり粉 じゃが芋 カレー粉	人参 チンゲン菜	玉ねぎ パセリ	426kcal 15.4g 384kcal 15.6g	ひこうきビス ケット 60kcal
23	火	ビスケット	ランチパン(2色ジャム) スコッチエッグ ブロッコリー ほうれん草のクリームスープ	かぼちゃ の甘煮	卵 木綿豆腐 スキムミルク	合挽肉 鶏肉	パン いちごジャム 小麦粉 じゃが芋 ビスケット ケチャップ	マーガリン パン粉 マヨネーズ 砂糖 シチュールウ 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	ブロッコリー ほうれん草	493kcal 21.3g 373kcal 15.5g	ミニ小魚ス ナック バナナ 90kcal
24	水	ビスコ	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 磯香和え 味噌汁 牛乳	豆腐のき のこあんか け	白身魚 青のり 厚揚げ 味噌 煮干し	ちくわ わかめ 牛乳 豆腐 だし昆布	米 砂糖 油	マーガリン かたくり粉 ビスコ	レモン汁 白菜 人参 小葱 しめじ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのき茸 干し椎茸	436kcal 19.5g 372kcal 17.4g	(手作り) チーズ蒸し パン 98kcal
25	木	クラッカー	【幼:用品渡し】 ごはん 青椒肉絲 中華風かき玉スープ 牛乳	さつま芋 のオレンジ 煮	牛肉 ベーコン	卵 牛乳	米 油 さつま芋 オイスターソース	砂糖 かたくり粉 クラッカー	ピーマン たけのこ 干し椎茸 小葱	パプリカ 人参 玉ねぎ クリームコーン オレンジジュース	473kcal 17.1g 395kcal 12.3g	(手作り) 麩ラスク 88kcal
26	金	野菜ス ティックビ スケット	【ランチルーム掃除】 【あすなろ棟給食】 照り焼きチキンバーガー バナナ チーズ 牛乳(以上児のみ)		鶏肉 チーズ	牛乳	パン マヨネーズ	砂糖 ビスケット	キャベツ	バナナ	457kcal 17.7g 369kcal 13.8g	バームクー ヘン 130kcal
29	月	ベビーせんべい	チキンライス スパゲティサラダ きのこことベーコンのスープ チーズ	スクランブ ルエッグ	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン チーズ	米 砂糖 マヨネーズ マーガリン	油 パスタ ソフトせんべい ケチャップ	人参 マッシュルーム きゅうり しめじ パセリ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし えのき茸	489kcal 14.9g 398kcal 13.8g	(手作り) じゃこトース ト 95kcal
30	火	ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	大根と豚 肉の照り 煮	魚のすり身 豆腐 薄揚げ 煮干し だし昆布	卵 わかめ 牛乳 豚肉 味噌	米 小麦粉 油 ビスケット	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 キャベツ もやし 大根	玉ねぎ ピーマン 小葱	483kcal 20.1g 395kcal 16.4g	おとつと 78kcal
31	水	クラッカー	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	合挽肉 木綿豆腐 厚揚げ 味噌 煮干し	卵 チーズ 牛乳 味噌 だし昆布	米 油 クラッカー ケチャップ	パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レモン汁 小葱	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ	496kcal 21.7g 398kcal 16.4g	(手作り) スキムプリン ビスコ 78kcal