

令和 3年 4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	木	クラッカー	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 牛乳		鶏肉 豆腐 煮干し だし昆布	ハム 牛乳 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 クラッカー ケチャップ	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ 小葱	498kcal 18.8g 370kcal 13.9g	(手作り) みかんゼリー ビスコ 80kcal	
2	金	野菜スティックビ スケツト	三色ごはん おひたし 豆腐と青さの吸い物 チーズ		鶏挽肉 豆腐 薄揚げ かまぼこ チーズ	卵 あおさ 煮干し だし昆布	米 ビスケット	砂糖 油 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ 小葱	402kcal 18.3g 318kcal 12.9g	おとうふ屋さ んのかりん とう 78kcal	
3	土	保:入園式									
5	月	ベビーせんべい	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ポテトサラダ 味噌汁 牛乳		鮭 ハム 牛乳 煮干し	白身魚 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 マーガリン マヨネーズ	小麦粉 じゃが芋 ソフトせんべい	レモン汁 人参 きゅうり 大根 小葱	494kcal 21.4g 350kcal 14.4g	小魚スナッ ク チーズ 73kcal
6	火	ビスケット	チキンカレー かき玉汁 バナナ 牛乳		鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	スキムミルク 豆腐 煮干し	米 カレーウ ビスケット	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ えのき茸 バナナ	498kcal 17.3g 370kcal 12.3g	(手作り) マドレーヌ 102kcal
7	水	ビスコ	【幼:始業式】 ハンバーガー さつま芋スティック 新玉ねぎのスープ 牛乳		合挽肉 木綿豆腐 ベーコン	卵 牛乳	パン パン粉 さつま芋 油 ケチャップ	食パン マヨネーズ 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	496kcal 17.6g 325kcal 12.1g	ひこうきビス ケット 60kcal
8	木	クラッカー	スパゲティソース コールスロー スキムプリン		合挽肉 粉チーズ スキムミルク	ハム ゼラチン	パスタ 砂糖 クラッカー	油 ケチャップ	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	419kcal 22.5g 332kcal 18.3g	ミニメロンパ ン 104kcal
9	金	野菜スティックビ スケツト	ごはん(味付けのり) コロケ ブロッコリー 味噌汁 チーズ		のり 豆腐 チーズ 味噌 だし昆布	合挽肉 卵 わかめ 煮干し	米 油 小麦粉 砂糖 ケチャップ	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小葱	445kcal 17.2g 326kcal 12.8g	(手作り) さつま芋と ごまのケーキ 131kcal
12	月	ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ 牛乳		鶏肉 ウインナー	シーチキン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ソフトせんべい	油 マヨネーズ 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 パセリ	495kcal 16.1g 354kcal 11.7g	黒糖かりん とう 72kcal
13	火	ビスケット	かしわうどん 芋の天ぷら きゅうりの胡麻和え バナナ ミルク		鶏肉 スキムミルク	卵 だし昆布	うどん 小麦粉 砂糖 ビスケット	さつま芋 油 ごま	小葱 バナナ きゅうり	496kcal 21.4g 372kcal 16.5g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal
14	水	ビスコ	【幼:入園式】 ごはん 鮭の竜田揚げ おかか和え 味噌汁 牛乳	冷奴	鱈 薄揚げ 厚揚げ 煮干し だし昆布	かつお節 牛乳 味噌 豆腐	米 砂糖 油	かたくり粉 じゃが芋 ビスコ	しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 小葱	495kcal 22.1g 367kcal 17.0g	りんごゼリー マルボーロ 110kcal
15	木	クラッカー	パン(りんごジャム) シチホールのクリームシチュ ー フレンチサラダ	照り焼きチ キン	鶏挽肉 スキムミルク チーズ 鶏肉	卵 ハム 牛乳	食パン 油 砂糖 シチュールウ	りんごジャム じゃが芋 クラッカー	人参 玉ねぎ きゅうり レモン汁 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	496kcal 23.5g 361kcal 18.6g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
16	金	野菜スティックビ スケツト	筍ごはん 白身魚の煮つけ 春キャベツのごまあえ 豆腐とえのきのすまし汁 チーズ	さつま芋 のオレンジ 煮	鶏肉 白身魚 豆腐 チーズ 煮干し	薄揚げ ちくわ わかめ だし昆布	米 さつま芋 ビスケット	砂糖 ごま たけのこ しょうが キャベツ えのき茸 オレンジジュース 人参 いんげん 小松菜 小葱	422kcal 21.7g 374kcal 16.7g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal	

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			
19	月	ベビーせんべい	親子丼 しらす和え すまし汁 牛乳	大豆の甘煮	鶏肉 しらす干し わかめ 大豆 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 麩	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ もやし 小葱	玉ねぎ キャベツ きゅうり	454kcal 19.6g 366kcal 17.3g	ベアビス ケット チーズ 89kcal
20	火	ビスケット	ちらし寿司 切干大根の炒め煮 若竹汁 チーズ	煮豆	鶏挽肉 薄揚げ 豆腐 牛乳 煮干し	卵のり 桜でんぶ わかめ チーズ だし昆布	米 砂糖 金時豆	油 ビスケット	人参 切干大根 たけのこ	干し椎茸 いんげん 小葱	424kcal 15.1g 364kcal 12.0g	(手作り) 麩ラスク 88kcal
21	水	ビスコ	ちゃんぽん 春野菜の煮物 黄桃 ミルク	白身魚の 磯辺焼き	豚肉 かまぼこ 鶏肉 青のり	丸天 厚揚げ スキムミルク 白身魚	麵 砂糖 ビスコ	油 マーガリン 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ ふき 黄桃缶	キャベツ 人参 たけのこ ごぼう	490kcal 22.7g 403kcal 20.8g	おととつと 78kcal
22	木	クラッカー	サンドイッチ ミネストローネ バナナ 牛乳	動物チー ズ	卵 牛乳	ウインナー チーズ	食パン マヨネーズ じゃが芋	いちごジャム パスタ クラッカー	なす 人参 ホールトマト	玉ねぎ パセリ バナナ	491kcal 18.7g 366kcal 15.4g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
23	金	☆遠足☆ 給食はありません。 あすなろ15時おやつは、ミニゼリーを準備します。										
26	月	ベビーせんべい	【幼:給食開始】 カレーライス マカロニサラダ 牛乳	ウインナー ソー テー	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム ウインナー	米 油 マヨネーズ カレールウ	じゃが芋 パスタ ソフトせんべい	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	人参 グリーンピース とうもろこし	502kcal 16.5g 384kcal 13.2g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
27	火	ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	胡瓜とささ 身のマヨネ ーズ和え	白身魚 ベーコン 牛乳 ささ身 煮干し	卵 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ	レモン汁 人参 玉ねぎ 小葱	キャベツ ピーマン かぼちゃ きゅうり	494kcal 20.9g 395kcal 17.5g	えびスナック チーズ 95kcal
28	水	ビスコ	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	牛肉 ウインナー スキムミルク だし昆布	豚肉 卵 厚揚げ	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ビスコ	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース バナナ	499kcal 20.0g 397kcal 17.2g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
29	木	昭和の日										
30	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		わかめ ハム 豆腐 味噌 だし昆布	鶏肉 ウインナー 薄揚げ 煮干し	米 油 マヨネーズ ビスケット	小麦粉 パスタ ゼリー	人参 きゅうり 玉ねぎ	キャベツ ブロッコリー 小葱	503kcal 19.0g 388kcal 14.4g	バームクー ヘン 130kcal

☆ひよこ組の朝おやつは1日(木)からあります。

☆12時に未満児のみ付く食事(付加食)は14日(水)からあります。最初は給食に慣れることを重視しますので、ご了承ください。

☆幼稚園の給食開始は26日(月)からです。4月の献立は子どもたちが給食を楽しめるように、給食に慣れるように献立を考慮していますので、献立の偏り等がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。