

令和3年5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			
3	月	憲法記念日										
4	火	みどりの日										
5	水	こどもの日										
6	木	クラッカー	ごはん 五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁 チーズ	スナックえ んどう	卵 ハム チーズ 寒天 味噌	鶏挽肉 豆腐 煮干し だし昆布	米 パスタ じゃが芋 ケチャップ	油 マヨネーズ クラッカー 砂糖	玉ねぎ 人参 小葱	ピーマン きゅうり えんどう豆	474kcal 18.8g 375kcal 14.5g	(手作り) 豆乳寒天 ビスコ 100kcal
7	金	野菜ス ティックビ スケツト	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え 牛乳	煮卵	木綿豆腐 卵 牛乳	合挽肉 ちくわ 青のり	米 かたくり粉 小麦粉 ごま油 ビスケット	砂糖 油 ごま 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	505kcal 21.0g 436kcal 18.5g	せんべい チーズ 80kcal
10	月	ベビーせ んべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	じゃが芋の カレー炒め	ささ身 豆腐 牛乳 煮干し	卵 わかめ 味噌 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ソフトせんべい カレー粉	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ	キャベツ もやし 玉ねぎ	ピーマン 人参 小葱	430kcal 20.6g 351kcal 16.2g	(手作り) アップル ケーキ 137kcal
11	火	ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ 牛乳	ささみのマヨ ネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 ささ身	丸天 厚揚げ 牛乳	麵 砂糖 ビスケット	油 マヨネーズ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ いんげん きゅうり	キャベツ 人参 かぼちゃ バナナ	499kcal 23.7g 405kcal 20.3g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
12	水	ビスコ	三色サンドイッチ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) コーンポタージュ	白身魚の バター醤油 焼き	ハム 白身魚	スキムミルク	食パン マヨネーズ 砂糖 マーガリン ビスコ	いちごジャム さつま芋 油 小麦粉	キャベツ パセリ	クリームコーン とうもろこし	508kcal 16.0g 360kcal 15.1g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
13	木	クラッカー	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	鯖 ちくわ 牛乳 味噌	白身魚 厚揚げ 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 クラッカー	かたくり粉 ごま さつま芋	グリーンピース もやし キャベツ 小葱	しょうが きゅうり 人参 なす	505kcal 21.6g 390kcal 15.2g	マルボーロ 動物チーズ 84kcal
14	金	野菜ス ティックビ スケツト	三色ご飯 ジャーマンポテト はんぺんと麩の吸い物 チーズ	高野豆腐 の含め煮	鶏挽肉 ウインナー はんぺん 煮干し だし昆布	卵 わかめ チーズ 高野豆腐	米 油 麩	砂糖 じゃが芋 ビスケット	人参 玉ねぎ 小葱	いんげん パセリ	407kcal 15.7g 357kcal 14.7g	ミニミレービ スケツト 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 (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					
17	月	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ 牛乳	照り焼きチキン	豚肉 シーチキン 鶏肉	大豆 牛乳 だし昆布	食パン じゃが芋 油 ソフトせんべい	りんごジャム マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	487kcal 20.8g 361kcal 17.6g	(手作り) さつま芋の パタースティック 96kcal	
18	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 チーズ	粉ふき芋	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し	卵 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 パン粉 ビスケット ケチャップ	小麦粉 油 じゃが芋	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ パセリ	469kcal 20.5g 394kcal 16.3g	おととつと 78kcal
19	水	ビスコ	親子丼 おひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁 牛乳	大豆の甘煮	鶏肉 薄揚げ わかめ 牛乳 大豆	卵 豆腐 かまぼこ だし昆布 煮干し	米 油	砂糖 ビスコ	玉ねぎ キャベツ もやし 小葱	根深ねぎ 小松菜 人参	448kcal 19.9g 360kcal 17.3g	クラッカー 72kcal
20	木	クラッカー	スパゲティソース コールスロー バナナ ミルク	鶏肉とごぼうのスープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 煮干し	ハム 鶏肉 だし昆布	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 クラッカー	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし バナナ	玉ねぎ パセリ きゅうり ごぼう 小葱	431kcal 19.6g 340kcal 18.3g	(手作り) ごま塩おにぎり 115kcal
21	金	野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 山菜ごはん 煮魚 新じゃがと新玉ねぎの味噌汁 黄桃 牛乳	冷奴	薄揚げ 牛乳 豆腐 煮干し	白身魚 味噌 だし昆布	米 じゃが芋	砂糖 ビスケット	山菜 人参 しょうが 玉ねぎ 桃缶	たけのこ いんげん 大根 小葱	444kcal 17.7g 379kcal 15.3g	(手作り) ホットドック 148kcal
24	月	ベビーせんべい	カレーライス 和風サラダ 牛乳	トマトと卵のスープ	牛肉 スキムミルク ささ身 卵	鶏挽肉 わかめ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ソフトせんべい	じゃが芋 油 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり トマト	人参 キャベツ とうもろこし パセリ	482kcal 19.1g 367kcal 15.7g	ミニ小魚スナック チーズ 73kcal
25	火	ビスケット	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル マカロニのケチャップ和え バナナ 牛乳	鶏肉と野菜のスープ	白身魚 牛乳	ハム 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ ケチャップ 油	いちごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ バナナ パセリ しめじ	514kcal 21.7g 354kcal 17.3g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal	
26	水	ビスコ	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 パイナップル 牛乳	煮豆	のりの佃煮 豆腐 牛乳 味噌 煮干し	のり 鶏挽肉 薄揚げ だし昆布	米 砂糖 ビスコ	じゃが芋 金時豆 油	玉ねぎ 人参 いんげん 小葱 パイナップル缶	471kcal 18.9g 377kcal 14.2g	ひこうきビスケット 60kcal	
27	木	クラッカー	焼きそば 中華スープ スキムプリン	里芋の土佐煮	豚肉 かまぼこ 鶏肉 ゼラチン	丸天 青のり スキムミルク かつお節	麵 砂糖 クラッカー 焼きそばソース	油 ごま油 里芋	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ チンゲン菜	415kcal 21.4g 366kcal 19.2g	バナナ こつぶあられ 111kcal	
28	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり エビフライ ホットサラダ ウイナー ブロッコリー 味噌汁 アセロラゼリー		えび ハム 厚揚げ 味噌 だし昆布	卵 ウイナー わかめ 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ	ゆかり 人参 きゅうり 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	526kcal 20.1g 401kcal 15.4g	バームクーヘン 130kcal
31	月	ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ 牛乳	白身魚のカレーソテー	鶏肉 チーズ わかめ 煮干し 白身魚	ハム 卵 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ケチャップ カレー粉	油 ソフトせんべい 小麦粉	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ レモン汁	457kcal 16.7g 386kcal 17.5g	(手作り) 抹茶カップ ケーキ 108kcal