

令和3年7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 もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品			
1	木	クラッカー	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 春雨と卵のスープ	高野豆腐 の含め煮	合挽肉 ベーコン だし昆布 煮干し	チーズ 卵 高野豆腐	食パン じゃが芋 砂糖 油 はるさめ クラッカー	大豆クリーム パン粉 ケチャップ 片栗粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし 人参 パセリ パプリカ 小葱	497kcal 22.1g 359kcal 16.9g	クラッカー 72kcal	
2	金	野菜スティック ビスケット	皿うどん 芋天 きゅうりの胡麻和え 豆乳	もずくスー プ	豚肉 かまぼこ もずく 煮干し 丸天 卵 青のり だし昆布 豆乳	麺 さつま芋 砂糖 白湯	油 小麦粉 ごま ビスケット	もやし キャベツ 人参 えのき茸 玉ねぎ にら きゅうり 小葱	503kcal 17.7g 407kcal 14.0g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal		
5	月	ベビーせんべい	ごはん 鶏の竜田揚げ マカロニのケチャップ和え かき玉汁 牛乳	なすの煮 浸し	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 油 砂糖 ケチャップ	片栗粉 マカロニ ソフトせんべい	玉ねぎ とうもろこし 小葱 人参 グリーンピース グレープジュース なす	504kcal 21.6g 344kcal 13.5g	棒アイス ビスコ 109kcal	
6	火	ビスケット	ごはん 白身魚のバター醤油焼き おひたし 味噌汁 牛乳	じゃが芋の カレー炒め	白身魚 厚揚げ 牛乳 だし昆布	薄揚げ わかめ 煮干し 味噌	米 砂糖 じゃが芋 ビスケット	マーガリン 油 カレー粉	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 小葱	455kcal 20.2g 328kcal 12.9g	ミニ小魚ス ナック チーズ 79kcal	
7	水	ビスコ	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ みかんゼリー 牛乳	豆腐のきの こあんかけ	合挽肉 卵 寒天 豆腐	鶏肉 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 かたくり粉 焼肉のたれ	マヨネーズ 油 ビスコ	人参 キャベツ 冬瓜 みかん缶 干し椎茸 きゅうり パプリカ 小葱 えのき茸 さやいんげん	498kcal 18.2g 342kcal 12.6g	(手作り) ひこうきビス ケット 60kcal	
8	木	野菜スティック ビスケット	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ ミルク	鶏肉とき このスープ	ウインナー ハム 鶏肉 だし昆布	粉チーズ チーズ スキムミルク 煮干し	パスタ 砂糖 ビスケット	油 ケチャップ	人参 玉葱 キャベツ とうもろこし バナナ 干し椎茸 ピーマン パセリ きゅうり レモン汁 しめじ 小葱	499kcal 20.1g 402kcal 17.5g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal	
9	金	クラッカー	【誕生会】 七夕寿司 チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ 七夕汁 とうもろこし(以上児のみ) お星様ゼリー		かにかま 桜でんぶ 鶏肉 だし昆布	卵 のり ハム 煮干し	米 小麦粉 じゃが芋 そうめん クラッカー	砂糖 油 マヨネーズ ゼリー	さやいんげん キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり おくら	544kcal 25.1g 392kcal 17.8g	ミニクローツ サン 104kcal	
12	月	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	かぼちゃ の煮物	白身魚 わかめ チーズ だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ソフトせんべい	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 人参 小葱 かぼちゃ	463kcal 20.0g 361kcal 15.9g	(手作り) パインゼリー ミニクッキー 108kcal	
13	火	ビスケット	ホットドッグ 夏野菜スープ フルーツポンチ 牛乳	白身魚の ムニエル	ウインナー 牛乳	鶏肉 白身魚	パン 砂糖 ビスケット マーガリン	マヨネーズ じゃが芋 ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす トマト みかん缶 すいか パイナップル缶	479kcal 17.1g 378kcal 15.4g	(手作り) キャロット ケーキ 124kcal	
14	水	ビスコ	冷麺 ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	冷奴	ハム ちくわ スキムミルク だし昆布	卵 青のり 豆腐	麺 ごま油 じゃが芋 ビスコ	砂糖 小麦粉 油	もやし パセリ きゅうり バナナ	443kcal 19.9g 347kcal 17.3g	こつぶあら れ チーズ 95kcal	
15	木	野菜スティック ビスケット	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	里芋と豚肉 の照り煮	白身魚 鶏挽肉 大豆 豚肉 牛乳 煮干し	ひじき 薄揚げ 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 油 里芋	砂糖 ビスケット	さやいんげん しょうが 人参 グリーンピース なす 小葱 玉ねぎ	454kcal 23.5g 367kcal 17.7g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal	
16	金	クラッカー	【幼:給食終了】 おいしすぎて おかわり しちゃっ!大きくなあれ 栄養満点 夏野菜カレー きゅうりの中華和え とうもろこし(年長のみ) すいか 牛乳	わかめ スープ	鶏肉 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ だし昆布	米 油 ごま油 カレー	じゃが芋 ごま 砂糖 クラッカー	なす かぼちゃ 枝豆 きゅうり すいか 小葱 玉ねぎ 人参 ピーマン おくら とうもろこし	539kcal 18.3g 375kcal 12.6g	バームクー ヘン 104kcal	

※7月16日(金)は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに!

※幼稚園の夏休み期間中に大規模な空調設備の入替をおこないます。

つきましては、保育園とあすなろの献立は簡易食(パンや麺を中心とした献立)を考えています。果物やゼリー等を組み合わせて食事を楽しめるような工夫をしていきたいと思っています。ご理解のほどよろしくお願ひします。

※あすなろ利用の方(2・3号と1号給食利用事前申込者のみ)の7月19日(月)以降の献立は、後日配布いたします。