

令和 4年 1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	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				
4	火	ビスケット	チキンライス マカロニサラダ 卵スープ 牛乳	粉ふき芋	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム わかめ 煮干し	米 油 マヨネーズ じゃが芋	パスタ かたくり粉 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ グリーンピース とうもろこし	482kcal 16.6g 407kcal 13.4g	(手作り) マドレーヌ 128kcal
5	水	ビスコ	ごはん カレーコロッケ ブロッコリーのじゃこ炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	合挽肉 卵 チーズ 高野豆腐 だし昆布	しらす干し わかめ 煮干し 味噌 豆腐	米 小麦粉 油 ビスコ カレー粉	じゃが芋 パン粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小葱	451kcal 18.1g 364kcal 16.0g	クラッカー 72kcal
6	木	クラッカー	ごはん 味付けのり(未:のり) 白身魚のバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳	豚肉と里芋 の照り煮	味付けのり 白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布	のり 厚揚げ 豚肉 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋	マーガリン クラッカー 油	レモン汁 干し椎茸 さやいんげん かぼちゃ 切干大根 人参 小葱	474kcal 21.6g 425kcal 19.2g	(手作り) みかんゼリー ビスコ 90kcal
7	金	野菜スティック ビスケット	肉丼 おひたし 七草の吸い物 牛乳	大豆の甘煮	豚肉 豆腐 だし昆布 煮干し	薄揚げ 牛乳 大豆	米 砂糖	油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 人参 白菜 しょうが 七草 キャベツ ほうれん草	466kcal 17.8g 415kcal 17.1g	小魚スナック チーズ 82kcal
10	月	成人の日									
11	火	ベビーせんべい	【鏡開き】【幼:始業式】 ちからうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) ミルク	卵の袋煮	わかめ ちくわ 青のり だし昆布	鶏肉 卵 スキミルク 薄揚げ	うどん 小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	もち 油 砂糖	小葱 みかん ブロッコリー みかん缶	458kcal 20.6g 367kcal 19.7g	ぼんすけ 116kcal
12	水	ビスケット	【幼:給食開始】 カレーライス 和風サラダ 牛乳	わかめ スープ	牛肉 スキミルク 牛乳 煮干し	鶏挽肉 ささ身 わかめ だし昆布	米 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 さつま芋 カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり 小葱 えのき茸	490kcal 19.4g 378kcal 14.7g	りんご マルボーロ 80kcal
13	木	クラッカー	ごはん チキンカツ 野菜炒め 里芋の味噌汁 牛乳	大根のそぼろあん	ささ身 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 パン粉 里芋 砂糖 油	小麦粉 片栗粉 ケチャップ クラッカー	キャベツ もやし 小葱 ピーマン 人参 大根	443kcal 21.6g 403kcal 19.8g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
14	金	野菜スティック ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ブロッコリーのおかか和え 白菜スープ	ポーク チャップ	鮭 かつお節 豚肉	白身魚 鶏肉	食パン 小麦粉 ビスケット 油	いちごジャム マーガリン ケチャップ 砂糖	レモン汁 人参 パセリ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ	415kcal 23.8g 320kcal 18.2g	(手作り) 胡麻塩おにぎり 115kcal

※1月4日(火)～1月11日(火)は、あすなろ(2・3号のみ)の給食があります。

※幼稚園の給食開始は、1月12日(水)です。

※1月21日(金)は、表現フェスティバル(年長児)の為、年中・年少・ひよこ組は休みです。あすなろ(2・3号のみ)の給食があります。

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	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	ごはん 五目卵焼き ツナのごま風味サラダ 味噌汁 牛乳	かぼちや の煮物	卵 鶏挽肉 シーチキン 豆腐 薄揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 油 胡麻ドレッシング ソフトせんべい 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 かぼちや	462kcal 19.8g 394kcal 16.1g	ひこうきビス ケット 61kcal
18	火	ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 魚の照り焼き 付)大根・人参の煮物 ごった汁 チーズ	卵豆腐	白身魚 厚揚げ チーズ かつお節 卵 だし昆布 煮干し	米 あずき 砂糖 ビスケット 小麦粉	しょうが さやいんげん 大根 人参 ごぼう れんこん 小葱 こんにゃく	427kcal 19.3g 386kcal 18.5g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
19	水	ビスコ	丸天うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶) ミルク	れんこん の金平	丸天 鶏肉 わかめ 卵 ウインナー スキムルク だし昆布	うどん 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋 ごま油 ごま ビスコ	小葱 玉ねぎ 人参 グリンピース パセリ みかん みかん缶 れんこん	468kcal 21.4g 379kcal 17.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
20	木	クラッカー	ハンバーガー 野菜のグラッセ きのこのクリームスープ	じゃが芋 のカレー炒 め	合挽肉 卵 豆腐 スキムルク 鶏肉	パン 食パン パン粉 マヨネーズ マーガリン 砂糖 シチュールウ じゃが芋 クラッカー カレー粉 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 さやいんげん しめじ エリンギ パセリ	493kcal 20.6g 352kcal 14.8g	おとつと 78kcal
21	金	野菜ス ティックビ スケット	【表現フェスタリハ】 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 オレンジ煮	鯖 白身魚 豆腐 わかめ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 かたくり粉 砂糖 ごま 油 さつま芋 ビスケット	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 オレンジジュース	476kcal 19.3g 420kcal 14.8g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
24	月	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ 牛乳	白身魚の カレムニエル	牛肉 スキムルク ハム チーズ 牛乳 白身魚	食パン りんごジャム じゃが芋 油 砂糖 ソフトせんべい マーガリン カレー粉 ビーフシチュールウ 小麦粉	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 レモン汁	498kcal 22.7g 398kcal 21.1g	こつぶあら れ ミニゼリー 77kcal
25	火	ビスケット	ちらし寿司 筑前煮 青さの吸い物 チーズ	煮豆	鶏挽肉 しらす干し 薄揚げ 卵 鶏肉 桜でんぶ あおさ 煮干し チーズ のり だし昆布 豆腐	米 砂糖 油 里芋 ビスケット 金時豆	人参 干し椎茸 れんこん 大根 ごぼう さやいんげん えのき茸 小葱 こんにゃく	485kcal 21.4g 417kcal 16.8g	みかん ペアビス ケット 94kcal
26	水	ビスコ	肉うどん かぼちやと厚揚げの煮物 バナナ ミルク	ささ身のマヨ ネーズ和え	牛肉 豚肉 厚揚げ 鶏挽肉 スキムルク ささ身 だし昆布	うどん 砂糖 油 ビスコ マヨネーズ	玉ねぎ 小葱 かぼちや さやいんげん バナナ ブロッコリー	454kcal 21.0g 399kcal 22.2g	(手作り) 昆布おにぎ り 114kcal
27	木	クラッカー	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁 牛乳	じゃがいも の煮物	白身魚 おから 合挽肉 豚肉 だし昆布 牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	米 砂糖 里芋 じゃが芋 クラッカー 油	しょうが 干し椎茸 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小葱 糸こんにゃく	463kcal 23.8g 445kcal 21.7g	(手作り) きな粉麩ラ スク 77kcal
28	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ 金平ごぼう ポテトサラダ ブロッコリー わかめスープ オレンジゼリー		鶏肉 ハム わかめ	米 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ビスケット	ゆかり ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ グリンピース ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	523kcal 15.9g 402kcal 12.0g	バームクー ヘン 130kcal
31	月	ベビーせんべい	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	レバーの 甘煮	白身魚 卵 ベーコン 厚揚げ わかめ レバー 煮干し だし昆布 牛乳 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ソフトせんべい 砂糖 ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ピーマン 大根 小葱 しょうが	478kcal 21.0g 403kcal 20.5g	(手作り) ヨーグルト マフィン 138kcal