

令和 4年 2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	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	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	さつまい の甘煮	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま ごま油 ビスケット さつまい 甜麺醬	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし バナナ	506kcal 19.0g 467kcal 16.4g	黒糖かりん とう 72kcal
2	水	ビスコ	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル ハムサラダ 白菜スープ チーズ	ゆで卵	白身魚 ハム ベーコン チーズ 卵	食パン いちごジャム 小麦粉 マーガリン マヨネーズ ビスコ	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 パセリ	471kcal 21.1g 363kcal 17.4g	(手作り) ゆかりおに ぎり 115kcal
3	木	クラッカー	【節分】 恵方巻 五目豆 鯛のつみれ汁 フィッシュアーモンド	動物チー ズ	卵 桜でんぶ 大豆 厚揚げ いわしすり身 だし昆布 煮干し 味噌 チーズ のり 鶏肉	米 砂糖 かたくり粉 アーモンド ごま クラッカー	かんぴょう ほうれん草 人参 ごぼう 枝豆 しょうが 大根 小葱	461kcal 21.5g 368kcal 17.1g	(手作り) 豚まん 牛乳 153kcal
4	金	野菜ス ティックピ スケット	三色ごはん 春雨サラダ 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	ブロッコリー のじゃこ炒め	鶏挽肉 卵 わかめ ハム 牛乳 しらす干し 煮干し 味噌 だし昆布 豆腐	米 砂糖 油 はるさめ ビスケット ごま油	人参 さやいんげん もやし きゅうり えのき茸 小葱 みかん みかん缶 ブロッコリー	466kcal 18.0g 394kcal 15.4g	チーズク ラッカー 100kcal
7	月	ベビーせ んべい	チキンライ ス ツナサラダ かき玉スープ 牛乳	魚の幽庵 焼き	鶏肉 シーチキン 卵 わかめ 牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ ケチャップ ソフトせんべい	人参 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり オレンジジュース 小葱	497kcal 17.8g 444kcal 20.0g	(手作り) 抹茶のカッ プケーキ 108kcal
8	火	ビスケット	ごはん 春巻き ブロッコリー 中華スープ チーズ	湯豆腐	豚挽肉 鶏肉 チーズ だし昆布 豆腐	米 砂糖 油 はるさめ ごま油 マヨネーズ 春巻きの皮 ビスケッ	人参 たけのこ 干し椎茸 にら グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ チンゲン菜	442kcal 17.0g 398kcal 15.7g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal
9	水	ビスコ	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	大根のそ ぼろあん	わかめ かまぼこ 鶏肉 卵 ちくわ 青のり スキムミルク 鶏挽肉 だし昆布	うどん 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ビスコ かたくり粉	小葱 パセリ バナナ 大根	487kcal 23.7g 413kcal 20.7g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
10	木	クラッカー	ごはん ちりめんの佃煮 すき焼き風煮 味噌汁 牛乳	炒り卵	しらす干し 牛肉 豚肉 豆腐 薄揚げ 牛乳 味噌 煮干し だし昆布 卵	米 砂糖 マーガリン じゃが芋 クラッカー	春菊 えのき茸 人参 白菜 玉ねぎ 小葱 糸こんにゃく	435kcal 17.9g 417kcal 17.4g	えびスナッ ク チーズ 95kcal
11	金	建国記念の日							

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			
14	月	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	チンゲン菜 のソテー	鶏肉 ハム ウインナー	スキムミルク チーズ	食パン じゃが芋 砂糖 ソフトせんべい	りんごジャム 油 シチュールウ	人参 玉ねぎ キャベツ レモン汁 とうもろこし	しめじ グリーンピース きゅうり チンゲン菜	449kcal 19.3g 340kcal 14.6g	(手作り) ココアマフィン 150kcal
15	火	ビスケット	ごはん 鶏の竜田揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布	ハム 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 油 ビスケット	かたくり粉 パスタ ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ	人参 グリーンピース 小葱	518kcal 21.0g 470kcal 19.2g	ひこうきビス ケット 61kcal
16	水	ビスコ	【郷土料理の日】 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の白和え のつべい汁 チーズ	煮豆	白身魚 木綿豆腐 チーズ 煮干し 厚揚げ	ちくわ 鶏肉 だし昆布 味噌	米 金時豆 ビスコ	砂糖 里芋 かたくり粉	しょうが 人参 ごぼう こんにゃく	ほうれん草 小葱 れんこん	417kcal 20.1g 432kcal 16.9g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
17	木	クラッカー	肉うどん 厚揚げの そばろあんかけ ミルク	かぼちゃ の煮物	牛肉 厚揚げ スキムミルク	豚肉 鶏挽肉 だし昆布	うどん 油 クラッカー	砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	小葱 干し椎茸	435kcal 22.7g 359kcal 17.1g	ミニ小魚ス ナック チーズ 73kcal
18	金	野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめごはん とんかつ スパゲティサラダ 煮卵 プロッコリー きのこスープ 豆乳デザート		わかめ 卵	豚肉 ハム	米 パン粉 パスタ 砂糖 とんかつソース	小麦粉 油 マヨネーズ 豆乳ゼリー ビスケット	人参 グリーンピース フロコリー えのき茸 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ 干し椎茸	554kcal 21.0g 420kcal 15.6g	バームクー ヘン 130kcal
21	月	ベビーせんべい	親子丼 おひたし 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	里芋の土 佐煮	鶏肉 薄揚げ 豆腐 牛乳 かつお節	卵 わかめ はんぺん 煮干し だし昆布	米 油 ソフトせんべい	砂糖 里芋	玉ねぎ キャベツ 小松菜 小葱	根深ねぎ 人参 もやし	487kcal 20.6g 409kcal 17.9g	(手作り) きな粉トースト 94kcal
22	火	ビスケット	ちゃんぽん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) プロッコリー バナナ ミルク	ささみのマヨ ネーズ和え	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク	丸天 ししゃも 白身魚 ささ身	麵 小麦粉 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 バナナ	キャベツ 人参 プロッコリー きゅうり	496kcal 24.3g 395kcal 20.4g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
23	水	天皇誕生日										
24	木	クラッカー	チキンカレー コールスロー フルーツポンチ チーズ	オニオン スープ	鶏肉 ハム ベーコン	スキムミルク チーズ	米 さつま芋 砂糖 クラッカー	じゃが芋 油 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 桃缶 パセリ	人参 キャベツ みかん缶 パイナップル缶 とうもろこし	474kcal 16.7g 405kcal 14.2g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
25	金	野菜ス ティックビ スケット	ごはん 煮魚 ごまあえ 豚汁 牛乳	卵焼き	白身魚 豚肉 牛乳 卵 だし昆布	ちくわ 厚揚げ 煮干し 味噌	米 里芋 ビスケット	砂糖 ごま	しょうが 人参 白菜 大根	ほうれん草 もやし ごぼう 小葱	490kcal 24.6g 440kcal 22.6g	アセロラゼ リー ビスコ 98kcal
28	月	ベビーせんべい	ごはん 鮭フライ (未:白身魚のフライ) 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	ジャーマ ンポテト	鮭 厚揚げ だし昆布 ウインナー 卵	白身魚 ベーコン 牛乳 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ソフトせんべい	もやし 人参 大根 レモン汁	キャベツ ピーマン 小葱 パセリ	498kcal 23.0g 430kcal 18.2g	りんご 豆乳クッキー 62kcal