

令和 4年 6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	水	ビスコ	冷麺 芋の天ぷら トマト バナナ ミルク	もずくスー プ	ハム 卵 スキムミルク だし昆布 煮干し もずく	麵 砂糖 ごま油 さつまい 小麦粉 芋 ビスコ 油	もやし きゅうり トマト バナナ えのき茸 人参 小葱	468kcal 17.5g 387kcal 15.8g	ぼんすけ			
2	木	野菜ス ティックピ スケツト	親子丼 おかかあえ 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	白身魚の カレーニエ ル	鶏肉 かつお節 卵 わかめ ちくわ 牛乳 豆腐 煮干し 白身魚 だし昆布	米 砂糖 麩 油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ビスケツト	玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ 小松菜 人参 もやし 小葱	440kcal 20.7g 409kcal 21.0g	(手作り) 桃ゼリー ビスコ			
3	金	クラッカー	ごはん 春巻き きゅうりとじゃこの 中華風サラダ 味噌汁 チーズ	里芋の煮 物	豚挽肉 しらす干し 豆腐 わかめ チーズ 煮干し だし昆布 味噌	米 はるさめ 油 小麦粉 ごま油 砂糖 春巻きの皮 里芋 クラッカー	人参 たけのこ 干し椎茸 いら グリーンピース きゅうり 玉ねぎ 小葱	469kcal 16.5g 392kcal 13.6g	おとうふ屋さ んのビス ケツト			
6	月	ベビーせ んべい	チキンライ ス ツナサラダ オニオンスー プ 牛乳	ゆで卵	鶏肉 シーチキン ベーコン 卵	米 油 砂糖 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	501kcal 16.2g 409kcal 15.6g	りんごゼリー 動物ビス ケツト			
7	火	ビスコ	わかめうどん かき揚げ 胡瓜のごま和え バナナ ミルク	高野豆腐 の含め煮	わかめ かまぼこ 鶏肉 卵 ウインナー スキムミルク 高野豆腐 だし昆布	うどん 油 小麦粉 砂糖 ごま ビスコ	小葱 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ	450kcal 17.6g 373kcal 16.3g	ミレービス ケツト			
8	水	ビスケツト	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	きゅうりとさ さ身のマヨ ネーズ和え	魚のすり身 卵 豆腐 薄揚げ 味噌 チーズ わかめ ささ身 だし昆布 煮干し	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ビスケツト マヨネーズ ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし 小葱 きゅうり	448kcal 18.6g 390kcal 16.5g	ヨーグルト 豆乳クッキー			
9	木	クラッカー	ハンバーガー ベジタブルグラッセ ポテトフライ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 卵 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン	パン マヨネーズ パン粉 砂糖 マーガリン 油 じゃが芋 クラッカー 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 パセリ しめじ	495kcal 18.4g 413kcal 16.6g	(手作り) ゆかりおに ぎり			
10	金	野菜ス ティックピ スケツト	カレーライス 和風サラダ 牛乳	トマトと卵 のスー プ	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ささ身 牛乳 卵	米 じゃが芋 油 砂糖 カレールー ビスケツト	玉葱 かぼちゃ 人参 きゅうり グリーンピース トマト キャベツ パセリ とうもろこし	478kcal 19.6g 431kcal 19.4g	(手作り) あじさいゼリー チーズ			
13	月	ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ハムサラダ 牛乳	白身魚の バター醬油 焼き	鶏肉 ハム 牛乳 白身魚	食パン いちごジャム パスタ じゃが芋 マヨネーズ マーガリン ソフトせんべい	なす 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	467kcal 18.3g 421kcal 19.9g	バナナ せんべい			
14	火	ビスケツト	肉井 おひたし はんぺんと豆腐の吸い物 チーズ	大豆の甘 煮	豚肉 薄揚げ 豆腐 大豆 はんぺん チーズ わかめ 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 ビスケツト	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし 小葱 さやいんげん	440kcal 17.8g 379kcal 15.9g	クラッカー			
15	水	ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	鯖 白身魚 厚揚げ だし昆布 牛乳 味噌 煮干し	米 かたくり粉 砂糖 ごま 油 ビスコ ごま油	しょうが きゅうり もやし 人参 玉ねぎ なす かぼちゃ 小葱	497kcal 20.2g 393kcal 15.1g	(手作り) 夏みかんゼリー マルポーロ			
16	木	クラッカー	スパゲティナポリタン ごま風味サラダ バナナ ミルク	わかめ スー プ	ハム 粉チーズ ささ身 スキムミルク 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布	パスタ 油 砂糖 ごまドレッシング クラッカー ケチャップ	人参 ビーマン 玉ねぎ パセリ きゅうり もやし バナナ 小葱	463kcal 20.8g 369kcal 18.0g	(手作り) 枝豆しらす おにぎり			
17	金	野菜ス ティックピ スケツト	【誕生会】 わかめおにぎり エビフライ 金平ごぼう ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 グレーゼリー	えび 卵 ハム ウインナー 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 パン粉 じゃが芋 ごま ゼリー 砂糖 ビスケツト マヨネーズ ケチャップ	人参 ごぼう グリーンピース さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし 小葱	522kcal 21.1g 398kcal 15.0g	バームクー ヘン				

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 以上児のみ	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					
20	月	ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ 味噌汁 牛乳	じゃがいもの煮物	豚肉 ちくわ 厚揚げ 鶏肉 だし昆布	青のり 牛乳 わかめ 煮干し 味噌	米 ごま じゃが芋	砂糖 油 ソフトせんべい	しょうが 小松菜 玉ねぎ 小葱	キャベツ もやし 人参	518kcal 21.0g 460kcal 18.5g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
21	火	ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) フレンチサラダ パイナップル 牛乳	きのこスープ	鮭 ハム 牛乳	白身魚 チーズ 鶏肉	食パン 小麦粉 油 ビスケット	りんごジャム マーガリン 砂糖	レモン汁 人参 パイナップル缶 えのき茸 とうもろこし	キャベツ きゅうり しめじ パセリ	464kcal 23.1g 372kcal 19.4g	オレンジゼリー ビスコ 98kcal
22	水	ビスコ	【郷土料理の日】 須古寿司 唐揚げ ブロッコリー 豆腐とえのきの すまし汁 チーズ	煮豆	卵 あなご チーズ 煮干し だし昆布	桜でんぶ 鶏肉 わかめ 豆腐	米 小麦粉 マヨネーズ 金時豆	砂糖 油 ビスコ	さやいんげん えのき茸	ブロッコリー 小葱	446kcal 18.7g 380kcal 13.9g	ミニクワッサン 126kcal
23	木	クラッカー	丸天うどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ ミルク	冷奴	鶏肉 スキムミルク だし昆布	丸天 鶏挽肉 豆腐	麵 砂糖	油 クラッカー	小葱 かぼちや さやいんげん バナナ		448kcal 20.1g 366kcal 17.9g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
24	金	野菜スティックビスケット	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	レバーの甘煮	白身魚 ベーコン 厚揚げ レバー だし昆布	卵 わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	小麦粉 油 ケチャップ ビスケット	レモン汁 キャベツ ピーマン しょうが	もやし 人参 小葱	492kcal 21.4g 421kcal 20.5g	(手作り) 麩ラスク 88kcal
27	月	ベビーせんべい	ごはん 五日卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	アスパラソテー	卵 ハム わかめ ウインナー だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 パスタ ケチャップ	油 マヨネーズ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 えのき茸 アスパラガス	ピーマン きゅうり 小葱	448kcal 17.6g 371kcal 15.0g	えびスナック チーズ 96kcal
28	火	ビスケット	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	かき玉汁	豚肉 かまぼこ ちくわ スキムミルク わかめ	丸天 青のり 卵 だし昆布 煮干し	麵 油 砂糖 焼きそばソース	小麦粉 じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ もやし パセリ 小葱	人参 キャベツ バナナ	493kcal 20.3g 411kcal 20.0g	おつとつと 78kcal
29	水	ビスコ	二色サンドイッチ 野菜のコンソメスープ 黄桃 牛乳	鶏肉のマレド煮	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ ビスコ	いちごジャム じゃが芋 マーマレドジャム	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	436kcal 17.0g 390kcal 17.1g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
30	木	クラッカー	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮卵	のりの佃煮 豚肉 牛乳 だし昆布 味噌	のり 牛肉 いわしすり身 豆腐 煮干し	米 砂糖 クラッカー	じゃが芋 油 かたくり粉	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	495kcal 20.3g 428kcal 18.8g	棒アイス ミニクッキー 104kcal