

令和 4年 8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	月	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ パイナップル ミルク	チンゲン菜 のスープ	合挽肉 粉チーズ スキムミルク	シーチキン 鶏肉 牛乳	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 マヨネーズ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし チンゲン菜	玉ねぎ パセリ きゅうり パイナップル缶	466kcal 21.6g 433kcal 21.9g	小魚スナック チーズ 73kcal
2	火	牛乳	【3～5歳児:食育】 (3～5歳児) おにぎらず (2歳児) ちらし寿司 さつま汁 ヨーグルト	冬瓜のく ず煮	合挽肉 のり しらす干し 桜でんぶ 煮干し 牛乳 味噌	鶏挽肉 薄揚げ 厚揚げ ヨーグルト だし昆布 豚肉	米 砂糖 かたくり粉	油 さつま芋 焼き肉のたれ	玉ねぎ 干し椎茸 小葱 さやいんげん	人参 ごぼう 冬瓜	453kcal 19.2g 340kcal 14.3g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal
3	水	牛乳	ごはん 魚のバター醤油焼き ゴーヤチャンプル 味噌汁 牛乳	じゃが芋 のそぼろ 煮	白身魚 木綿豆腐 かつお節 卵 煮干し	豚肉 牛乳 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 油 じゃが芋	マーガリン 砂糖	レモン汁 人参 玉ねぎ	ゴーヤ なす 小葱	493kcal 23.2g 474kcal 23.4g	(手作り) 桃ゼリー チーズクッキー 83kcal
4	木	牛乳	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ チーズ	冷奴	ウインナー 鶏肉 牛乳 だし昆布	ささ身 チーズ 豆腐	米 ごま油	マーガリン ごまドレッシング	とうもろこし 人参 パセリ キャベツ 根深ねぎ 干し椎茸	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし しょうが チンゲン菜	494kcal 19.1g 412kcal 17.0g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
5	金	牛乳	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ バナナ 牛乳	レバーの 甘煮	合挽肉 厚揚げ 牛乳	ハム レバー	米 かたくり粉 はるさめ	砂糖 油 甜麺醬	なす しょうが もやし バナナ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	537kcal 18.5g 480kcal 22.9g	棒アイス ミニクッキー 77kcal
8	月	牛乳	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ハムサラダ 牛乳	蒸しどり	豚肉 ハム ささ身	大豆 牛乳	食パン じゃが芋 ごまドレッシング	いちごジャム マヨネーズ	玉ねぎ ズッキーニ ホールトマト キャベツ とうもろこし	なす 人参 きゅうり 根深ねぎ 生姜	438kcal 19.3g 407kcal 24.4g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
9	火	牛乳	ごはん カレーコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	なすの煮 浸し	合挽肉 卵 薄揚げ 牛乳 味噌	豆腐 チーズ 煮干し だし昆布	米 小麦粉 油 カレーウ	じゃが芋 パン粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし なす	人参 ピーマン 小葱	469kcal 16.4g 422kcal 16.1g	(手作り) 麩ラスク 68kcal
10	水	牛乳	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ ミニゼリー 牛乳	高野豆腐 の含め煮	のり 野菜昆布 だし昆布	鮭 牛乳 高野豆腐	うどん 水いも ゼリー	砂糖 ごま 水あめ	干し椎茸 ミニトマト	きゅうり かんぴょう	421kcal 19.3g 411kcal 20.6g	ミニクロワッ サン 104kcal
11	木	山の日										
12	金	牛乳	焼きそば わかめスープ スキムプリン	ささみのマヨ ネーズ和え	豚肉 かまぼこ わかめ スキムミルク 牛乳 煮干し	丸天 青のり 豆腐 ゼラチン ささ身 だし昆布	麺 マヨネーズ	油 焼きそばソース	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ きゅうり	502kcal 27.3g 380kcal 22.3g	とうもろこし チーズ 67kcal

※8月12日(金)～8月17日(水)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしくお願い致します。

※8月1日(月)～8月25日(木)、および8月29日(月)～8月31日(水)の間は、ひよこ組の10時おやつを「牛乳」とさせていただきますので、エネルギーが通常よりも高い場合があることをご了承下さい。

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		
15	月	牛乳	カレーライス 春雨と卵のスープ 黄桃 牛乳		合挽肉 卵 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 さつまい芋 はるさめ かたくり粉 カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース パセリ 桃缶	491kcal 17.7g 423kcal 16.7g	せんべい 牛乳 135kcal
16	火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳	さつまい芋 の甘煮	白身魚 丸天 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 麴 油 さつまい芋	しょうが 切干大根 干し椎茸 人参 さやいんげん なす 小葱 玉ねぎ	425kcal 18.7g 423kcal 17.7g	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 82kcal
17	水	牛乳	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ ブルーチェ	大豆の甘 煮	合挽肉 卵 木綿豆腐 おから ベーコン 牛乳 だし昆布 大豆	米 パン粉 油 じゃが芋 フレーチェ 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ パセリ	407kcal 15.2g 354kcal 15.4g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
18	木	牛乳	パン(大豆クリーム) ポテトミートグラタン 薄揚げとピーマンの 炒り煮 牛乳	チキン スープ	薄揚げ 合挽肉 鶏肉 チーズ 牛乳	食パン 大豆クリーム じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ピーマン パプリカ	491kcal 20.4g 413kcal 19.9g	(手作り) 胡麻塩おに ぎり 115kcal
19	金	牛乳	冷麺 なすの味噌炒め バナナ ミルク	白身魚の 磯辺焼き	ハム 卵 豚肉 スキムミルク 牛乳 白身魚 青のり 味噌	麺 砂糖 ごま油 マーガリン 油	もやし きゅうり なす ピーマン バナナ	424kcal 22.0g 459kcal 26.6g	おとつと 棒アイス 106kcal
22	月	牛乳	パン(りんごジャム) タンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵 牛乳	じゃが芋 の冷製ス ープ	鶏肉 ヨーグルト ハム チーズ 卵 牛乳	食パン りんごジャム 油 砂糖 ケチャップ じゃが芋 カレーウ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 どうもろこし パセリ	524kcal 28.1g 377kcal 20.1g	(手作り) 梅しそおに ぎり 108kcal
23	火	牛乳	ひじきごはん ゆで豚と野菜の ポン酢和え 青さの吸い物 牛乳	かぼちゃ の煮物	ひじき ちくわ 豆腐 豚肉 あおさ かまぼこ 卵 牛乳 だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 砂糖 かたくり粉 油	人参 枝豆 もやし きゅうり キャベツ 小葱 かぼちゃ	459kcal 18.4g 431kcal 17.9g	えびスナック 棒アイス 71kcal
24	水	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ 味噌汁 牛乳	マカロニのケ チャップ炒め	かつお節 白身魚 わかめ 厚揚げ ウインナー 煮干し だし昆布 味噌 牛乳	米 砂糖 砂糖 油 かたくり粉 油	しょうが キャベツ 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 小葱 パセリ	558kcal 24.2g 452kcal 20.8g	すいか マルポーロ 60kcal
25	木	牛乳	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが けんちん汁 牛乳	煮豆	削り節佃煮 牛肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 砂糖 油 里芋 金時豆	人参 玉ねぎ さやいんげん ごぼう 小葱 糸こんにゃく	444kcal 17.5g 431kcal 17.2g	(手作り) オレンジ ケーキ 113kcal
26	金	野菜ス ティックピ スケット	【登園日:午前中保育】 【誕生会】 わかめおにぎり 唐揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー		わかめ 鶏肉 ハム ベーコン	米 小麦粉 油 パスタ マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 ゼリー ビスケット	人参 キャベツ きゅうり ごぼう さやいんげん 玉ねぎ トマト パセリ	515kcal 16.3g 391kcal 12.0g	バームクー ヘン 130kcal
29	月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 味噌汁 牛乳	厚揚げの 煮物	豚肉 わかめ ちくわ 薄揚げ 牛乳 だし昆布 厚揚げ 味噌 煮干し	米 砂糖 油 ごま	しょうが きゅうり キャベツ なす 玉ねぎ 小葱	518kcal 19.7g 468kcal 20.5g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
30	火	牛乳	ごはん 白身魚のカレーニエル コールスロー 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	煮卵	白身魚 ハム 豆腐 わかめ 牛乳 卵 だし昆布 煮干し	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 カレー粉	キャベツ 人参 きゅうり どうもろこし えのき茸 小葱	461kcal 21.8g 444kcal 22.8g	ひこうきビス ケット 60kcal
31	水	牛乳	チキンライス かぼちゃサラダ 卵スープ 牛乳	小松菜とウイ ンナーのソテー	鶏肉 チーズ 卵 わかめ 煮干し だし昆布 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 さつまい芋 マヨネーズ ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ 枝豆 小葱 小松菜	524kcal 17.9g 484kcal 18.0g	梨 ビスコ 66kcal