

令和 4年 9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		
1	木	野菜スティックビ スケット	【幼:始業式】【防災の日】 【午前中保育】 ごはん ツナ入り卵焼き 磯香あえ 味噌汁 ミルク	ポーク チャップ	シーチキン 卵 青のり スキムミルク ちくわ 豚肉 だし昆布 煮干し 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋 ケチャップ ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 小葱 もやし	440kcal 20.0g 402kcal 19.9g	ヨーグルト 乾パン (未:クラッ カー) 89kcal
2	金	クラッカー	【幼:給食開始】 チキンカレー マカロニサラダ 牛乳	白菜とベーコ ンのスープ	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 ベーコン	米 じゃが芋 油 パスタ マヨネーズ カレールウ クラッカー	玉ねぎ かぼちゃ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 白菜 パセリ	521kcal 21.2g 391kcal 15.2g	ぼんすけ 116kcal
5	月	ベビーせん べい	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐と麩の吸い物 牛乳	ささみのマヨ ネーズ和え	鶏肉 卵 牛乳 薄揚げ 煮干し 豆腐 だし昆布 ひじき 大豆 ささ身	米 砂糖 油 麩 ソフトせんべい マヨネーズ	人参 玉ねぎ 根深ねぎ グリンピース 小葱 きゅうり	473kcal 23.5g 371kcal 19.4g	(手作り) スキムプリン 豆乳クッキー 88kcal
6	火	ビスコ	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁 牛乳	里芋の土 佐煮	鯖 白身魚 ちくわ 厚揚げ 牛乳 かつお節 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 ビスコ 里芋	しょうが キャベツ もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 小葱	465kcal 21.8g 343kcal 15.8g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
7	水	ベビーせん べい	スパゲティナポリタン ハムサラダ バナナ ミルク	鶏肉と青梗 菜のスープ	ウインナー 粉チーズ ハム スキムミルク 鶏肉	パスタ 油 砂糖 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	人参 ピーマン 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり どうもろこし バナナ チンゲン菜	487kcal 19.0g 376kcal 16.8g	小魚スナック ミニゼリー 60kcal
8	木	クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さのすまし汁 チーズ	大豆の甘 煮	卵 のり 鮭フレーク 鶏肉 豆腐 あおさ チーズ だし昆布 大豆 煮干し	米 ごま 砂糖 里芋 クラッカー 油	紅生姜 きゅうり 干し椎茸 大根 人参 さやいんげん えのき 小葱 こんにゃく ごぼう	469kcal 19.8g 385kcal 17.5g	棒アイス せんべい 100kcal
9	金	野菜スティックビ スケット	ハンバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	豆乳スー プ	木綿豆腐 合挽肉 牛乳 卵 ウインナー 豆乳	パン マヨネーズ パン粉 砂糖 マーガリン じゃが芋 ビスケット ケチャップ	玉ねぎ キャベツ どうもろこし 人参 さやいんげん パセリ	452kcal 18.2g 366kcal 15.3g	ひこうきビス ケット 60kcal

※9月1日(木)及び30日(金)は、あすなろ(2・3号と1号給食利用事前申込者のみ)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			
12	月	ベビーせんべい	パン(いちごジャム) ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	さつまいもの甘煮	鶏肉 牛乳	シーチキン	食パン パスタ 砂糖 ソフトせんべい	いちごジャム マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	なす ホールトマト キャベツ とうもろこし	468kcal 19.8g 352kcal 14.0g	(手作り) みかんゼリー プレービスケット 74kcal
13	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ 牛乳	じゃが芋の カレー炒め	木綿豆腐 牛乳	合挽肉	米 かたくり粉 じゃが芋 カレー粉 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参	484kcal 18.6g 374kcal 13.9g	えびスナック チーズ 95kcal
14	水	ビスコ	炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼と 大根の煮付け (未:白身魚の蒲焼) 豆腐とかまぼこの すまし汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	鶏肉 白身魚 かまぼこ チーズ 高野豆腐	さんま わかめ 煮干し だし昆布 豆腐	米 ビスコ	砂糖 水あめ	人参 干し椎茸 さやいんげん	ごぼう 大根 小葱	450kcal 20.5g 345kcal 18.7g	(手作り) じゃこトースト 95kcal
15	木	クラッカー	肉うどん かき揚げ きゅうりの胡麻和え ミルク	魚の幽庵 焼き	牛肉 ウインナー スキムミルク 白身魚	豚肉 卵 かまぼこ だし昆布	うどん 油 ごま	砂糖 小麦粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 きゅうり	小葱 グリーンピース オレンジジュース	429kcal 22.4g 384kcal 23.6g	バームクーヘン 130kcal
16	金	野菜スティック ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり えびフライ ポテトサラダ 味噌汁 ブロッコリー ウインナー オレンジゼリー		えび 卵 厚揚げ だし昆布 ハム	ウインナー わかめ 煮干し 味噌	米 小麦粉 マヨネーズ ケチャップ ビスケット	じゃが芋 パン粉 砂糖 ゼリー 油	ゆかり 人参 小葱 グリーンピース	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	495kcal 20.7g 396kcal 15.9g	おとうふ屋さんの ビスケット 78kcal
19	月	敬老の日										
20	火	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ チーズ	湯豆腐	ささ身 ベーコン チーズ 豆腐 煮干し	卵 薄揚げ だし昆布 味噌	米 パン粉 ビスケット	小麦粉 油 ケチャップ	もやし 人参 玉ねぎ 小葱	キャベツ ピーマン なす	482kcal 23.4g 394kcal 18.8g	(手作り) フルーチェ チーズクッキー 106kcal
21	水	ビスコ	【幼:運動会リハーサル】 カレーライス スパゲッティサラダ 牛乳(200ml 未:100ml)	きのこスープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 パスタ ビスコ	じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ カレールウ	玉ねぎ グリーンピース しめじ パセリ	人参 きゅうり えのき茸	666kcal 27.0g 471kcal 20.1g	バナナ ビスコ 112kcal
22	木	クラッカー	【幼:運動会リハーサル】 チキンライス 春雨サラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳(200ml 未:100ml)	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 クラッカー ケチャップ	油 はるさめ マーガリン	人参 マッシュルーム もやし キャベツ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	490kcal 17.9g 391kcal 14.8g	ベアビスケット ト ミニゼリー 84kcal
23	金	秋分の日										
26	月	ベビーせんべい	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 牛乳	かぼちゃ の煮物	鮭 ハム 牛乳	白身魚 チーズ	食パン 小麦粉 油 ソフトせんべい	りんごジャム マーガリン 砂糖	レモン汁 人参 とうもろこし	キャベツ きゅうり かぼちゃ	429kcal 23.3g 330kcal 17.7g	ドーナツ 113kcal
27	火	ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け 付)スティック胡瓜 けんちん汁 牛乳	煮豆	あじ 木綿豆腐 牛乳 味噌	白身魚 煮干し だし昆布	米 油 さつま芋 ビスケット	かたくり粉 砂糖 金時豆	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	ピーマン ごぼう 小葱	425kcal 18.7g 354kcal 13.6g	ミニメロンパン 104kcal
28	水	ビスコ	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ ミルク	照り焼きチキン	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク	丸天 ちくわ 青のり 鶏肉	麺 小麦粉 砂糖 白湯	油 じゃが芋 ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 パセリ	489kcal 21.7g 420kcal 21.2g	おっととつと 78kcal
29	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	牛肉 のりの佃煮 いわしすり身 厚揚げ 煮干し	豚肉 のり 卵 味噌 牛乳 だし昆布	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	449kcal 19.4g 395kcal 17.4g	(手作り) オレンジケーキ 113kcal
30	金	野菜スティック ビスケット	【午前中保育】 ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 チーズ	なすの煮 浸し	鶏肉 豆腐 チーズ だし昆布	ハム 薄揚げ 煮干し 味噌	米 油 砂糖 ケチャップ	小麦粉 パスタ ビスケット	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース なす	493kcal 20.0g 392kcal 15.0g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal