

令和 5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			
4	水	ビスケット	ごはん とんかつ 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	豚肉 卵 ハム わかめ 牛乳 煮干し 高野豆腐 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 パスタ 砂糖 ケチャップ とんかつソース ビスケット 麩	玉ねぎ とうもろこし 人参 グリーンピース	487kcal 19.1g 393kcal 16.3g	ヨーグルト	70kcal		
5	木	クラッカー	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 黄桃 ミルク	大豆の甘 煮	薄揚げ 鶏肉 かまぼこ ちくわ スキムミルク 青のり だし昆布 大豆 卵	うどん 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 クラッカー	小葱 パセリ 桃缶	430kcal 20.7g 370kcal 18.7g	(手作り) 鮭おにぎり	114kcal		
6	金	野菜ス ティックビ スケット	肉井 切干大根の炒め煮 豆腐とえのきの 吸い物 牛乳	ブロッコリー のおかか 和え	豚肉 薄揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 かつお節 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ しょうが 切干大根 干し椎茸 人参 さやいんげん えのき茸 小葱 ブロッコリー	431kcal 16.9g 366kcal 16.7g	バームクー ヘン	130kcal		
9	月	成人の日										
10	火	ビスケット	【幼:始業式】 パン(いちごジャム) クリームシチュー ごま風味サラダ 牛乳	スクランブ ルエッグ	鶏肉 ささ身 卵	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マーガリン ごまドレッシング 油 小麦粉 ビスケット	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース きゅうり もやし	488kcal 23.5g 389kcal 18.8g	えびスナック チーズ	95kcal	
11	水	ビスコ	【幼:給食開始】 カレーライス マカロニサラダ 牛乳	わかめ スープ	牛肉 スキムミルク ハム 牛乳 わかめ 煮干し 豆腐 だし昆布	鶏挽肉 ハム	米 油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ パスタ ビスコ カレーウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし キャベツ 小葱 きゅうり	484kcal 17.5g 375kcal 13.5g	りんご マルボーロ	80kcal	
12	木	クラッカー	わかめうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ ミルク	厚揚げの 煮物	わかめ 鶏肉 スキムミルク 厚揚げ	かまぼこ 卵 だし昆布	うどん 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ クラッカー	小葱 パセリ バナナ ブロッコリー	490kcal 22.2g 376kcal 18.5g	ミレービス ケット	91kcal	
13	金	野菜ス ティックビ スケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	大根のそ ぼろあん	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌	卵 チーズ 鶏挽肉 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 かたくり粉 ケチャップ ビスケット	レモン汁 ピーマン 人参 小葱 大根	427kcal 19.8g 376kcal 17.3g	(手作り) 麩ラスク	55kcal	

※1月4日(水)～10日(火)及び20日(金)、23日(月)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。

※幼稚園の給食開始は、1月11日(水)です。

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			
16	月	ベビーせんべい	チキンライス コールスロー かき玉汁 牛乳	さつま芋 の甘煮	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	ハム わかめ だし昆布	米 砂糖 ソフトせんべい かたくり粉	油 さつま芋 ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリンピース きゅうり 小葱	436kcal 16.8g 372kcal 13.7g	(手作り) ヨーグルト ジャム 94kcal
17	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) ジャーマンポテト 白菜スープ 牛乳	照り焼きチキン	鮭 ウインナー 牛乳	白身魚 ベーコン 鶏肉	食パン 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	りんごジャム マーガリン 油 砂糖	レモン汁 パセリ 白菜	玉ねぎ 人参	471kcal 23.2g 368kcal 19.0g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal
18	水	ビスコ	ちゃんぽん かぼちゃと 厚揚げの煮物 みかん(未:みかん缶) ミルク	ささみのマヨネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 ささ身	丸天 厚揚げ スキムミルク	麺 砂糖 ビスコ	油 マヨネーズ 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん みかん缶	キャベツ 人参 かぼちゃ みかん きゅうり	491kcal 24.2g 386kcal 20.9g	ミニクロワッサン 126kcal
19	木	クラッカー	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 チーズ	じゃがいもの煮物	鯖 ちくわ チーズ 鶏肉 味噌	白身魚 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 かたくり粉 ごま じゃが芋	砂糖 油 クラッカー	しょうが 人参 キャベツ 小葱	ほうれん草 もやし 大根	459kcal 20.6g 389kcal 17.6g	おっととと 78kcal
20	金	野菜スティックビスケット	【幼:午前中保育】 ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) すき焼き風煮 味噌汁 黄桃 牛乳	ゆで卵	のりの佃煮 豚肉 薄揚げ 卵 煮干し 味噌	のり 牛肉 豆腐 牛乳 だし昆布	米 砂糖	ビスケット 油	春菊 人参 かぼちゃ 小葱 糸こんにゃく	えのき茸 白菜 玉ねぎ 桃缶	448kcal 18.4g 390kcal 18.2g	(手作り) さつま芋スティック 100kcal
23	月	ビスケット	【幼:代休】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー ハムサラダ 牛乳	白身魚のバター醤油焼き	牛肉 ハム 白身魚	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 ビスケット マーガリン	人参 グリンピース きゅうり レモン汁	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	488kcal 21.7g 376kcal 20.7g	クラッカー 72kcal
24	火	ベビーせんべい	親子丼 しらす和え 青菜の吸い物 牛乳	レバーの甘煮	鶏肉 しらす干し あおさ レバー だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ 小松菜 キャベツ 小葱	玉ねぎ 白菜 えのき茸 しょうが	430kcal 20.7g 373kcal 19.7g	(手作り) かぼちゃケーキ 126kcal
25	水	ビスコ	スパゲティソース フレンチサラダ バナナ 牛乳	チンゲン菜のスープ	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム 鶏肉 チーズ	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 ビスコ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁 チンゲン菜	481kcal 20.5g 391kcal 17.2g	豚まん 75kcal
26	木	クラッカー	ごはん 魚の照り焼き ひじきの五目煮 豆腐とかまぼこのすまし汁 牛乳	煮豆	白身魚 鶏挽肉 大豆 かまぼこ 煮干し	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 白花生	砂糖 クラッカー	しょうが グリンピース	人参 小葱	440kcal 24.4g 388kcal 19.2g	ひこうきビスケット 61kcal
27	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー 味噌汁 アセロラゼリー		鶏肉 ウインナー 煮干し 味噌	ハム 厚揚げ だし昆布	米 油 マヨネーズ ビスケット	小麦粉 じゃが芋 ゼリー	ゆかり グリンピース ブロッコリー 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	555kcal 21.1g 422kcal 15.5g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
30	月	ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	里芋の土佐煮	卵 ハム わかめ 味噌 煮干し	鶏挽肉 豆腐 牛乳 かつお節 だし昆布	米 はるさめ 里芋 ケチャップ	油 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり	ピーマン もやし 小葱	426kcal 18.8g 368kcal 16.8g	(手作り) みかんゼリー チーズクッキー 90kcal
31	火	ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 煮魚 ほうれん草のおひたし だんご汁 チーズ	かぼちゃの甘煮	白身魚 チーズ だし昆布	厚揚げ 煮干し	米 砂糖 ビスケット	あずき 小麦粉	さやいんげん しょうが ほうれん草 人参 ごぼう 小葱	しょうが キャベツ もやし 大根 かぼちゃ	433kcal 21.1g 375kcal 17.8g	ドーナツ 牛乳 171kcal