

令和 5年 9月 三光保育園 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
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	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	金	牛乳 野菜ス ティックピ 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	冷奴 チーズ	ヨーグルト 乾パン (未:クラッ カー)	白身魚 ベーコン チーズ だし昆布 味噌	卵 豆腐 薄揚げ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 パン粉 ビスケット クラッカー	小麦粉 油 ケチャップ 乾パン	レモン汁 キャベツ ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 なす 小葱	552kcal 23.2g 474kcal 20.4g	
2	土	牛乳	フランクロール チーズ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ	582kcal 19.3g 463kcal 17.3g	
4	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンカレー ツナのごま風味サラダ	白菜スー プ 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 シーチキン ベーコン	スキムミルク 牛乳	米 ごまドレッシング ドーナツ 油	カレーウ じゃが芋 ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ 白菜 人参 キャベツ かぼちゃ とうもろこし	667kcal 28.2g 501kcal 20.9g	
5	火	牛乳 ビスケット	親子丼 ジャーマンポテト はんぺんと豆腐の 吸い物	胡瓜とささみ のマヨネーズ和 え 牛乳	(手作り) フルーチェ ビスコ	鶏肉 ウインナー 牛乳 煮干し 豆腐	卵 わかめ はんぺん ささ身 だし昆布	米 油 ビスコ ビスケット	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ フルーチェ	人参 根深ねぎ 小葱 玉ねぎ パセリ きゅうり	582kcal 22.8g 496kcal 19.2g	
6	水	牛乳 せんべい	肉うどん かき揚げ きゅうりの胡麻和え	大豆の甘 煮 ミルク	ミニクローツ サン 牛乳	牛肉 かまぼこ 卵 牛乳 だし昆布	豚肉 ウインナー スキムミルク 大豆	うどん 油 ごま せんべい	砂糖 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース	604kcal 28.9g 485kcal 22.4g	
7	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 黄桃	トマトと卵 のスープ 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鮭 ハム わかめ	白身魚 牛乳 卵	食パン 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	りんごジャム マーガリン 米	レモン汁 キャベツ きゅうり とうもろこし トマト パセリ 人参 桃缶 玉ねぎ	636kcal 27.9g 433kcal 19.5g	
8	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん(のりの佃煮) (未:ささみのり) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮卵 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	のりの佃煮 豚肉 卵 厚揚げ だし昆布	のり 味噌 牛肉 牛乳 鰯すり身 煮干し	米 油 砂糖 小麦粉 マーメイドシヤム ビスケット	じゃが芋 かたくり粉 マーガリン ビスケット	人参 きやいんげん 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ しょうが 小葱	645kcal 26.7g 533kcal 22.6g	
9	土	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	豚肉 厚揚げ	青のり 牛乳	麵 クラッカー 油	砂糖 焼きそばソース	玉ねぎ もやし キャベツ バナナ 人参 キャベツ	573kcal 22.8g 449kcal 19.1g	
11	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん ツナ入り卵焼き 磯香和え 豆腐と麩の吸い物	豚肉のカー 風味炒め 牛乳	(手作り) さつま芋蒸 しパン 牛乳	シーチキン 青のり 煮干し 豚肉 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布 ちくわ	米 砂糖 小麦粉 ソフトせんべい カレー粉	油 麩 さつま芋 ケチャップ	人参 キャベツ 小葱 玉ねぎ 小松菜 もやし	591kcal 22.6g 536kcal 24.2g	
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜炒め 味噌汁	なすの煮 浸し チーズ	(手作り) おからショコラ 牛乳	鶏肉 わかめ おから 煮干し 味噌	厚揚げ チーズ 卵 牛乳 だし昆布	米 油 ココア	小麦粉 砂糖 ビスケット	キャベツ もやし かぼちゃ なす ピーマン 人参 小葱	559kcal 23.0g 482kcal 18.4g	
13	水	牛乳 せんべい	チーズバーガー ベジタブルグラッセ	豆乳スープ 牛乳	ごま塩おに ぎり 牛乳	合挽肉 おから 卵 牛乳	木綿豆腐 チーズ ウインナー 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン ごま 米 せんべい	食パン パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん キャベツ 人参 パセリ	677kcal 27.8g 561kcal 22.7g	
14	木	牛乳 クラッカー	さけ寿司 筑前煮 豆腐と青さの清まし汁	煮豆 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼ リー) マルボーロ	卵 牛乳 鮭フレーク 豆腐 煮干し	のり 鶏肉 あおさ だし昆布	米 砂糖 ゼリー 白花豆 クラッカー	ごま 里芋 油 マルボーロ	紅しょうが 干し椎茸 人参 小葱 こんにゃく 胡瓜 大根 ごぼう さやいんげん えのき茸 グレープジュース	566kcal 21.6g 488kcal 17.4g	
15	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり クロquette 金平ごぼう ウインナー ブロッコリー 味噌汁 オレンジゼリー		バームクー ヘン ミルク	合挽肉 卵 厚揚げ 牛乳 だし昆布	ウインナー スキムミルク 煮干し 味噌	米 油 小麦粉 ごま油 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	じゃが芋 パン粉 ごま 砂糖 ゼリー ビスケット	ゆかり 人参 さやいんげん 小葱 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー	668kcal 25.2g 544kcal 20.5g	
16	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり バナナ 人参	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g	

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
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	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		
18	月	敬老の日										
19	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) ミネストローネ フレンチサラダ	白身魚のバター醤油焼き 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ 寒天	ハム 牛乳 白身魚	食パン パスタ 砂糖 ビスケット	いちごジャム 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁	なす トマト キャベツ きゅうり 桃缶	647kcal 25.7g 438kcal 20.1g
20	水	牛乳 せんべい	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	きゅうりの 甘酢和え 牛乳	(手作り) スイートポテト 牛乳	鶏肉 白身魚 わかめ 牛乳 しらす干し だし昆布	さんま 豆腐 かまぼこ 卵 煮干し	米 さつま芋 ごま 水あめ	砂糖 マーガリン せんべい	人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり	ごぼう 大根 小葱	676kcal 24.7g 515kcal 18.7g
21	木	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン ツナサラダ バナナ	かき玉汁 ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	ウインナー シーチキン 昆布佃煮 卵 わかめ	粉チーズ スキムミルク だし昆布 煮干し 牛乳	パスタ 砂糖 米 クラッカー	油 マヨネーズ かたくり粉 ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小葱	ピーマン パセリ きゅうり バナナ	575kcal 25.0g 505kcal 20.7g
22	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティック胡瓜 けんちん汁	じゃがいもの煮物 栗 チーズ	ベジタブル おととと ミルク	あじ 木綿豆腐 チーズ 鶏肉 だし昆布	白身魚 煮干し スキムミルク 牛乳 味噌	米 油 さつま芋 ビスケット くり	かたくり粉 砂糖 じゃが芋 おととと	ピーマン 人参 ごぼう 小葱	玉ねぎ きゅうり 大根	563kcal 23.6g 438kcal 21.7g
23	土	秋分の日										
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル バナナ	かぼちゃの煮物 牛乳	(手作り) じゃこトースト 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 しらす干し	牛乳 青のり	米 かたくり粉 ごま油 マヨネーズ 甜麵醬	砂糖 油 食パン ソフトせんべい	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが きゅうり 人参 かぼちゃ	660kcal 26.3g 502kcal 19.6g
26	火	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 パイナップル	照り焼きチキン ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳	丸天 ちくわ 青のり かつお節 鶏肉	麺 小麦粉 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 米 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ パイナップル缶	キャベツ 人参 パセリ	611kcal 25.9g 522kcal 22.2g
27	水	牛乳 せんべい	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	里芋の土佐煮 チーズ	(手作り) みかんゼリー 牛乳	鯖 薄揚げ チーズ 味噌 煮干し 牛乳	白身魚 厚揚げ 寒天 かつお節 だし昆布	米 かたくり粉 里芋	砂糖 油 せんべい	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ みかん缶	キャベツ 人参 なす 小葱	575kcal 23.6g 444kcal 19.0g
28	木	牛乳 野菜スティック ビスケット	カレーライス マカロニサラダ	きのこスープ 牛乳 (200ml)	(手作り) 麩ラスク 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 ビスケット	じゃが芋 パスタ 麩 マーガリン カレーウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり えのき茸 とうもろこし	人参 かぼちゃ パセリ	656kcal 25.7g 487kcal 19.6g
29	金	牛乳 クラッカー	チキンライス 春雨サラダ オニオンスープ	炒り卵 牛乳 (200ml)	せんべい ミルク	鶏肉 ベーコン スキムミルク	ハム 牛乳 卵	米 砂糖 せんべい マーガリン	油 はるさめ クラッカー ケチャップ	人参 マッシュルーム もやし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	617kcal 24.1g 528kcal 22.1g
30	土	牛乳	焼肉丼 豆腐とわかめの 吸い物 バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	牛肉 豆腐 豚肉 煮干し	わかめ 牛乳 だし昆布	米 ビスケット	油 焼き肉のたれ	キャベツ もやし ピーマン バナナ	人参 玉ねぎ 小葱	629kcal 19.9g 511kcal 16.6g