令和 5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 10時（未満児のみ）	献立名 12時	献立名 未満児のみ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 以上児 未満児	あすなろ 15時 おやつ ｴﾈﾙｷﾞｰ
1	火	牛乳	ごはん 白身魚のｶﾚｰｿﾃｰ ゴーヤチャンプル 味噌汁 牛乳	さつまいもの甘煮	かれい 豚肉 木綿豆腐 卵 かつお節 薄揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 油 砂糖 ｶﾚｰ粉 さつま芋	ゴーヤ 人参 なす 玉ねぎ 小葱	474kcal 25.5g 425kcal 21.7g	（手作り） ｽｷﾑﾌﾟﾘﾝ 豆乳ｸｯｷｰ 88kcal
2	水	牛乳	冷麺 なすの味噌炒め 黄桃 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 油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	もやし きゅうり なす ピーマン 人参 桃缶	469kcal 26.0g 444kcal 26.8g	（手作り） ゆかりおにぎり 107kcal
3	木	牛乳	チキンカレー 卵スープ バナナ 牛乳	ツナと胡瓜のﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 卵 わかめ 牛乳 シーチキン 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 かたくり粉 油 カレールウ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小葱 バナナ 南瓜 きゅうり	473kcal 19.8g 420kcal 18.2g	棒アイス いちごミニクッキー 77kcal
4	金	牛乳	ごはん 白身魚のフライ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	白身魚 卵 ﾍﾞｰｺﾝ 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 里芋	レモン汁 もやし ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ピーマン 大根 小葱	474kcal 21.4g 429kcal 19.5g	（手作り） 麩ラスク 55kcal
7	月	牛乳	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ ハムサラダ パイナップル ミルク	ﾁﾝｹﾞﾝ菜のスープ	合挽肉 ハム 粉チーズ 鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	パスタ 油 砂糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ケチャップ	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶 ﾁﾝｹﾞﾝ菜	446kcal 22.0g 431kcal 22.5g	（手作り） 昆布おにぎり 114kcal
8	火	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香和え 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト	豚肉 ちくわ 青のり 豆腐 薄揚げ 牛乳 ウインナー 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋	しょうが ｷｬﾍﾞﾂ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小葱 パセリ	485kcal 20.9g 422kcal 18.6g	（手作り） フルーツポンチ 64kcal
9	水	牛乳	(2歳)ちらし寿司 (3歳～)おにぎらず さつま汁 ヨーグルト	冬瓜のくず煮	合挽肉 鶏挽肉 のり 薄揚げ しらす干し 桜でんぶ 厚揚げ だし昆布 ヨーグルト 牛乳 豚肉 味噌 煮干し	米 油 砂糖 さつま芋 焼肉のたれ かたくり粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ごぼう 小葱 冬瓜 さやいんげん	454kcal 17.9g 360kcal 14.7g	おっとっと 78kcal
10	木	牛乳	【厨房清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳	動物チーズ	牛肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 チーズ	パン 食パン じゃが芋 いちごｼﾞｬﾑ ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ 油	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参 玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ バナナ	482kcal 18.2g 402kcal 17.7g	ドーナツ 113kcal
11	金	山の日							

※8月14日（月）～8月17日（木）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（火）～8月24日（木）、および8月28日（月）～8月31日（木）の間は、ひよこ組の10時おやつを「牛乳」とさせて頂きますので、ｴﾈﾙｷﾞｰが通常よりも高い場合があることをご了承下さい。

※また、8月10日（金）は、給食室清掃の為、簡易食となります。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

日	曜日	献立名 10時（未満児のみ）	献立名 12時	献立名 未満児のみ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	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
14	月	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ りんごヨーグルト 野菜ジュース		チーズ　魚肉ソーセージ ヨーグルト　牛乳	パン　クラッカー	りんご　野菜ジュース	413kcal 18.0g 374kcal 17.0g	クラッカー 牛乳 139kcal
15	火	牛乳	カレーライス わかめスープ オレンジゼリー 牛乳		合挽肉　わかめ スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋 油　さつま芋 ゼリー　せんべい カレールウ	玉ねぎ　人参 グリンピース	393kcal 16.5g 487kcal 19.8g	せんべい 牛乳 113kcal
16	水	牛乳	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳	高野豆腐の含め煮	白身魚　牛乳 わかめ　丸天 高野豆腐　煮干し だし昆布　味噌	米　砂糖 麩　油	しょうが　切干大根 干し椎茸　人参 さやいんげん　玉ねぎ 小葱	448kcal 21.5g 424kcal 22.0g	（手作り） 野菜ジュース 蒸しパン 82kcal
17	木	牛乳	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ フルーチェ	大豆の甘煮	合挽肉　卵 木綿豆腐　牛乳 ベーコン　だし昆布 大豆	米　パン粉 フルーチェ　じゃが芋 砂糖　ケチャップ	玉ねぎ　パセリ	445kcal 16.8g 409kcal 18.1g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
18	金	牛乳	【郷土料理の日】 ごはん（ふりかけ） いわしの蒲焼 （未：白身魚の蒲焼） きゅうりの胡麻和え だぶ　黄桃 チーズ	煮豆	いわし　白身魚 鶏肉　高野豆腐 チーズ　削り節佃煮 牛乳　だし昆布 煮干し	米　砂糖 ごま　金時豆	きゅうり　さやいんげん ごぼう　人参 小葱　れんこん 桃缶	442kcal 18.8g 412kcal 18.4g	ミニクロワッサン 126kcal
21	月	牛乳	パン（大豆クリーム） 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　大豆クリーム 油　砂糖 ケチャップ　じゃが芋 カレーフレーク	玉ねぎ　キャベツ 人参　とうもろこし きゅうり　レモン汁 パセリ	486kcal 26.6g 421kcal 22.6g	（手作り） おかかおにぎり 116kcal
22	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 卵　豚肉 豆腐　あおさ 蒲鉾　牛乳 煮干し　だし昆布	米　砂糖 油	人参　枝豆 もやし　きゅうり キャベツ　かぼちゃ 小葱	457kcal 19.8g 411kcal 17.9g	ぽんすけ 116kcal
23	水	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　厚揚げ 卵　煮干し チーズ　味噌 牛乳　だし昆布	米　じゃが芋 小麦粉　パン粉 油　砂糖 カレーフレーク	玉ねぎ　人参 キャベツ　ピーマン もやし　かぼちゃ 小葱　なす	489kcal 19.4g 431kcal 18.1g	（手作り） カルピスゼリー 81kcal
24	木	牛乳	ごはん 魚のバター醤油焼き ポテトサラダ 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 煮干し　だし昆布	米　マーガリン じゃが芋　マヨネーズ 砂糖	レモン汁　人参 きゅうり　えのき茸 小葱	454kcal 19.5g 423kcal 20.6g	すいか マルボーロ 60kcal
25	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ　スパゲティサラダ 金平ごぼう おくらの味噌汁 アセロラゼリー		わかめ　鶏肉 ハム　厚揚げ 煮干し　だし昆布 味噌	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 おくら	523kcal 18.0g 432kcal 16.3g	バームクーヘン 130kcal
28	月	牛乳	パン（いちごジャム） 夏野菜スープ コールスロー ミルク	鶏肉のマーマレード煮	豚肉　ハム スキムミルク　牛乳 鶏肉	食パン　いちごジャム じゃが芋　砂糖 マーマレードジャム	なす　ズッキーニ 玉ねぎ　人参 きゅうり　キャベツ トマト　とうもろこし	429kcal 23.4g 417kcal 26.0g	（手作り） 鮭おにぎり 114kcal
29	火	牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ （未：白身魚の竜田揚げ） わかめの酢の物 味噌汁 チーズ	じゃが芋の煮物	鯖　白身魚 わかめ　かにかま 厚揚げ　チーズ 牛乳　煮干し 鶏肉　だし昆布 味噌	米　砂糖 かたくり粉　油 じゃが芋	しょうが　きゅうり キャベツ　玉ねぎ 小葱	479kcal 20.5g 426kcal 20.1g	（手作り） 夏みかんゼリー クリームラスク 84kcal
30	水	牛乳	チキンライス かぼちゃサラダ かき玉汁 牛乳	小松菜とウインナーのソテー	鶏肉　チーズ 卵　わかめ 牛乳　ウインナー 豆腐　煮干し だし昆布	米　油 砂糖　さつま芋 マヨネーズ　かたくり粉 ケチャップ	人参　玉ねぎ グリンピース　かぼちゃ 枝豆　小葱 小松菜	493kcal 18.7g 455kcal 18.3g	梨 せんべい 66kcal
31	木	牛乳	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル バナナ 牛乳	レバーの甘煮	合挽肉　牛乳 厚揚げ　レバー	米　砂糖 ごま　油 甜麺醤　ごま油	なす　根深ねぎ しょうが　玉ねぎ きゅうり　もやし 人参　バナナ	485kcal 17.7g 414kcal 19.5g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal