

令和 4年 11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	あすなる 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	火	ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ ごまあえ 味噌汁 チーズ	里芋の煮物	白身魚 わかめ 煮干し だし昆布	ちくわ 厚揚げ チーズ 味噌	米 かたくり粉 ごま 里芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが 人参 小松菜 小葱	キャベツ もやし かぼちゃ	455kcal 19.7g 391kcal 16.0g	おとうふ屋さんのビスケット 78kcal
2	水	ビスコ	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶) ミルク	大豆の甘煮	牛肉 ウインナー スキムミルク 大豆	豚肉 卵 だし昆布 かまぼこ	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ビスコ	玉ねぎ 人参 パセリ みかん缶	小葱 グリーンピース みかん	471kcal 22.8g 391kcal 20.0g	小魚スナック ミニゼリー 60kcal
3	木	文化の日										
4	金	野菜スティック ビスケット	エッグロール ポトフ 黄桃 牛乳	照り焼きチキン	卵 チーズ 牛乳	ハム ウインナー 鶏肉	パン じゃが芋 ビスケット	マヨネーズ 砂糖	キャベツ 人参 大根 桃缶	グリーンピース 玉ねぎ パセリ	482kcal 19.5g 398kcal 18.1g	ヨーグルト(いちごジャム) せんべい 82kcal
7	月	ベビーせんべい	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	いり卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ソフトせんべい	油 パスタ マーガリン ケチャップ	人参 グリーンピース キャベツ	玉ねぎ きゅうり パセリ	498kcal 16.6g 379kcal 14.5g	りんご 豆乳クッキー 62kcal
8	火		【遠足:ひよこ・年少・年中組】 ごはん 魚のバター醤油焼き おひたし 豆腐とはんぺんの 吸い物 牛乳	大根のそぼろ煮	白身魚 豆腐 はんぺん 煮干し だし昆布	薄揚げ わかめ 牛乳 鶏挽肉	米 砂糖 かたくり粉	マーガリン 油 ビスケット	レモン汁 キャベツ 人参 大根	ほうれん草 もやし 小葱	421kcal 20.0g 366kcal 17.4g	(手作り) ごまマフィン 103kcal
9	水	ビスコ	【遠足:年長組】 パン(いちごジャム) クリームシチュー 春雨サラダ	ポーク チャップ	鶏肉 ハム	スキムミルク 豚肉	食パン じゃが芋 マーガリン はるさめ ケチャップ	いちごジャム 油 小麦粉 砂糖 ビスコ	人参 玉ねぎ もやし	しめじ グリーンピース きゅうり	461kcal 19.5g 358kcal 15.9g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
10	木	クラッカー	ごはん さつまいものコロケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	湯豆腐	豚挽肉 薄揚げ 豆腐 だし昆布	卵 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 ケチャップ	さつまいも パン粉 クラッカー	玉ねぎ ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし えのき茸	475kcal 16.8g 395kcal 14.9g	ミニクワッサン 126kcal
11	金	野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん 味付けのり(未:のり) 白身魚のきのこあんかけ だんご汁 チーズ	煮豆	味付けのり 豚肉 チーズ 煮干し	のり 白身魚 厚揚げ だし昆布	米 油 小麦粉 金時豆	かたくり粉 砂糖 ビスケット さつまいも	干し椎茸 しめじ きやいんげん 大根	えのき茸 人参 ごぼう 小葱	409kcal 19.8g 362kcal 15.7g	ぼんすけ 116kcal

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)	あすなる 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			
14	月	ベビーせんべい	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	さつまいもの甘煮	鶏肉 ひじき 大豆 煮干し だし昆布	卵 薄揚げ 豆腐 牛乳	米 油 さつまい芋	砂糖 麩 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ れんこん	玉ねぎ グリーンピース 小葱	444kcal 21.4g 375kcal 16.5g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
15	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) ハムサラダ 白菜のスープ 牛乳	じゃがいものカレー炒め	鮭 ハム 牛乳	白身魚 ベーコン	食パン 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	りんごジャム マーガリン カレー粉 ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし 白菜	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ	465kcal 22.9g 380kcal 16.9g	(手作り) わかめおにぎり 107kcal
16	水	ビスコ	芋ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 バナナ 牛乳	ゆで卵	牛肉 豆腐 わかめ 卵 煮干し	豚肉 薄揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	さつまい芋 ビスコ	チンゲン菜 えのき茸 白菜 バナナ	玉ねぎ 人参 小葱 糸こんにゃく	486kcal 17.6g 399kcal 16.1g	ひこうきビスケット 61kcal
17	木	クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶) 牛乳	厚揚げの煮物	豚肉 卵 牛乳	ちくわ 青のり 厚揚げ	うどん 砂糖 カレー粉 マヨネーズ	かたくり粉 小麦粉 クラッカー 油	人参 チンゲン菜 みかん	玉ねぎ ブロッコリー みかん缶	423kcal 17.0g 386kcal 15.7g	(手作り) スイートポテト 105kcal
18	金	野菜スティックビスケット	ごはん 白身魚のフライ きのこ野菜のソテー 味噌汁 チーズ	レバーの甘煮	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌 だし昆布	卵 ベーコン チーズ レバー	米 パン粉 ケチャップ ビスケット	小麦粉 油 砂糖	レモン汁 もやし キャベツ 大根 しょうが	しめじ 人参 ピーマン 小葱	447kcal 19.5g 376kcal 18.9g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
21	月	ベビーせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ スキムプリン	かき玉スープ	牛肉 チーズ ゼラチン 豆腐 だし昆布	スキムミルク ハム 煮干し 卵	米 油 ソフトせんべい	砂糖 ハヤシライス粉	玉ねぎ グリーンピース 人参 とうもろこし レモン汁	しめじ キャベツ きゅうり 小葱	465kcal 19.9g 374kcal 19.7g	(手作り) きな粉トースト 94kcal
22	火	ビスケット	ごはん 煮魚 磯香あえ 味噌汁 みかん(未:みかん缶) 牛乳	里芋と豚肉の煮物	白身魚 厚揚げ 豚肉 だし昆布	青のり 牛乳 煮干し 味噌	米 里芋	砂糖 ビスケット	さやいんげん 白菜 小松菜 かぼちゃ みかん	しょうが もやし 人参 小葱 みかん缶	455kcal 20.3g 414kcal 18.3g	えびスナック チーズ 95kcal
23	水	勤労感謝の日										
24	木	クラッカー	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	魚の幽庵焼き	木綿豆腐 合挽肉 白身魚	牛乳 白身魚	米 かたくり粉 ごま クラッカー	砂糖 油 ごま油 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが ほうれん草 人参 オレンジジュース	485kcal 18.6g 399kcal 19.5g	(手作り) マドレーヌ 128kcal
25	金	野菜スティックビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 ブロッコリー りんごゼリー		鶏肉 ウインナー わかめ 味噌	ハム 豆腐 煮干し 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 人参 ブロッコリー 小葱	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ	519kcal 22.4g 397kcal 16.5g	バームクーヘン 130kcal
28	月	ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き ごま風味サラダ 味噌汁 牛乳	かぼちゃの煮物	シーチキン ささ身 厚揚げ だし昆布 味噌	卵 わかめ 牛乳 煮干し	米 胡麻トッピング じゃが芋	砂糖 ケチャップ ソフトせんべい	人参 きゅうり 小葱	玉ねぎ もやし かぼちゃ	503kcal 22.6g 401kcal 17.8g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
29	火	ビスケット	チーズバーガー ベジタブルグラッセ 牛乳	豆乳スープ	合挽肉 木綿豆腐 チーズ ウインナー	卵 牛乳 豆乳	パン マヨネーズ マーガリン ビスケット	パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん	キャベツ 人参 パセリ	452kcal 18.8g 368kcal 14.1g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
30	水	ビスコ	ちゃんぽん 芋天 ブロッコリー バナナ ミルク	ほうれん草のおかかあえ	豚肉 かまぼこ スキムミルク	丸天 卵 かつお節	麵 さつまい芋 砂糖 白湯	油 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 ブロッコリー ほうれん草	488kcal 18.8g 373kcal 16.4g	ベアビスケット トースト チーズ 82kcal