

令和 5年 3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	水	ビスコ	肉井 ひじきの五目煮 豆腐とかまぼこの 吸い物 牛乳	ささみのマ ヨネーズ和 え	豚肉 ひじき 合挽肉 大豆 豆腐 薄揚げ かまぼこ 煮干し 牛乳 ささ身 だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ ビスコ	玉ねぎ しょうが 人参 グリンピース 小葱 きゅうり さやいんげん	466kcal 23.5g 383kcal 19.7g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
2	木	クラッカー	ごはん 魚のバター醤油焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	白身魚 ちくわ 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 わかめ 味噌	米 マーガリン ごま 砂糖 クラッカー	レモン汁 ほうれん草 人参 白菜 キャベツ 大根 小葱 かぼちゃ	460kcal 20.8g 375kcal 16.9g	ひこうきビス ケット 61kcal
3	金	野菜ス ティックピ スケット	【誕生会】 いなり寿司 唐揚げ マカロニサラダ ゆで卵 菜の花の吸い物 カルピス ひなあられ		薄揚げ 鶏肉 ハム 卵 豆腐 だし昆布 煮干し	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 パスタ マヨネーズ 麩 ひなあられ ビスケット カルピス	きゅうり キャベツ 人参 菜の花	563kcal 21.8g 452kcal 17.2g	カステラ 82kcal
6	月	ベビーせ んべい	チキンカレー フレンチサラダ プリン 牛乳	ほうれん 草のスープ	鶏肉 ハム スキムミルク 牛乳 チーズ ベーコン	米 じゃが芋 油 砂糖 カレーウ ソフトせんべい プリン	玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 ほうれん草	474kcal 20.1g 379kcal 16.4g	(手作り) ごまマフィン 103kcal
7	火	ビスケット	【幼:給食終了】 サンドイッチ バナナ 動物チーズ 牛乳		卵 チーズ 牛乳	食パン いちごジャム マヨネーズ ビスケット	バナナ	436kcal 17.0g 363kcal 14.2g	バームクー ヘン 130kcal
8	水	ビスコ	【年長:謝恩会】 チキンバーガー バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳		鶏肉 魚肉ソーセージ 牛乳	パン マヨネーズ ビスコ	レタス バナナ	431kcal 16.4g 344kcal 10.9g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal
9	木	クラッカー	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー ミルク	大豆の甘 煮	わかめ かまぼこ 鶏肉 卵 ちくわ 青のり 大豆 スキムミルク だし昆布	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ クラッカー 砂糖	小葱 ブロッコリー	458kcal 25.2g 389kcal 22.4g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
10	金	野菜ス ティックピ スケット	ごはん 八宝菜 春雨スープ チーズ	湯豆腐	豚肉 かまぼこ 鶏肉 チーズ だし昆布 豆腐	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ オイスターソース ビスケット	白菜 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜	453kcal 19.1g 383kcal 16.4g	豚まん 75kcal

※3/8(水)は、謝恩会(年長児のみ)を行います。年長児さんはコロナ禍で様々な行事を実施することができませんでしたので、給食室より手作りしたお弁当を食べながら、親子で楽しい思い出を作っていただきたいと思ひます。  
つきましては、切り込み等の準備とお弁当作りのため3/7(火)・3/8(水)を簡易食とさせていただきます。

※給食室、ランチルーム清掃のため、3/17(金)・3/27(月)・3/28(火)を簡易食とさせていただきます。  
ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

※幼稚園の給食終了は3/7(火)です。3/8(水)からは、あすなろ利用者のみ給食があります。

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			
13	月	ベビーせんべい	スパゲティソース ツナサラダ バナナ 牛乳	チンゲン菜 のスープ	合挽肉 粉チーズ 牛乳	シーチキン 鶏肉 牛乳	パスタ 砂糖 ケチャップ	油 マヨネーズ ソフトせんべい	人参 玉葱 ピーマン キャベツ とうもろこし	パセリ きゅうり バナナ チンゲン菜	456kcal 19.1g 364kcal 17.2g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
14	火	ビスケット	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	のりの佃煮 牛肉 豆腐 鰯すり身 煮干し	のり 豚肉 味噌 牛乳 卵 だし昆布	米 砂糖 金時豆 ビスケット	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	481kcal 22.3g 385kcal 16.5g	りんご 豆乳クッキー 65kcal
15	水	ビスコ	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 豆腐と青きのすまし汁 牛乳	じゃがいも のカレー炒め	シーチキン かつお節 あおさ 豆腐	卵 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 ビスコ カレー粉	油 じゃが芋 ケチャップ	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ チンゲン菜 えのき茸	427kcal 20.3g 378kcal 16.3g	ミニクロワッサン 126kcal
16	木	クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜炒め 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	鯖 牛乳 わかめ レバー だし昆布	白身魚 厚揚げ 味噌 煮干し	米 かたくり粉 じゃが芋	砂糖 油 クラッカー	しょうが ピーマン 人参	キャベツ もやし 小葱	481kcal 22.2g 371kcal 20.3g	(手作り) みかんゼリー ビスコ 83kcal
17	金	野菜スティック ビスケット	【厨房清掃】 パン(二色ジャム) クリームシチュー パイナップル 牛乳		鶏肉 牛乳	スキムミルク	パン じゃが芋 マーガリン ビスケット	いちごジャム 油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム パイナップル缶		489kcal 17.4g 374kcal 13.4g	おとうふ屋さんの ビスケット 78kcal
20	月	ベビーせんべい	親子丼 磯香あえ 豆腐とはんぺんの すまし汁 牛乳	大根と豚 肉の煮物	鶏肉 卵 薄揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 豆腐	青のり はんぺん 煮干し だし昆布	米 油	砂糖 ソフトせんべい	人参 玉ねぎ 根深ねぎ 小松菜 小葱	葉ねぎ キャベツ もやし 大根	490kcal 21.4g 390kcal 18.3g	(手作り) フルーツヨー グルト 78kcal
21	火	春分の日										
22	水	ビスコ	ごはん ハンバーグ コーンスロー 味噌汁 牛乳	ゆで卵	合挽肉 木綿豆腐 ハム 牛乳 煮干し	卵 味噌 厚揚げ だし昆布 わかめ	米 油 ビスコ	パン粉 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ とうもろこし	キャベツ きゅうり 小葱	462kcal 21.0g 377kcal 17.7g	動物ビスケット 牛乳 107kcal
23	木	クラッカー	【幼:終業式】 ごはん 煮魚 けんちん汁 牛乳	ブロッコリー のおかか 和え	白身魚 牛乳	木綿豆腐 かつお節	米 里芋	砂糖 クラッカー	さやいんげん しょうが 大根 ごぼう 小葱	しょうが 人参 玉ねぎ ブロッコリー	420kcal 19.1g 356kcal 18.9g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal
24	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 味噌汁 牛乳	高野豆腐 の含め煮	豚肉 厚揚げ 煮干し 味噌	ちくわ 牛乳 だし昆布 高野豆腐	米 ごま じゃが芋	砂糖 油 ビスケット	しょうが ほうれん草 もやし	キャベツ 人参 小葱	482kcal 21.0g 392kcal 17.6g	ドーナツ 107kcal
27	月	ベビーせんべい	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ 牛乳		牛肉 牛乳	スキムミルク	食パン じゃが芋 ビーフシチュー	いちごジャム 油 ソフトせんべい	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ		457kcal 19.3g 357kcal 15.5g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
28	火	ビスケット	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 わかめスープ バナナ 牛乳		牛肉 豚肉 豆腐 煮干し だし昆布	わかめ 牛乳 豆腐 煮干し わかめ だし昆布	米 焼き肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ もやし 小葱 ピーマン	人参 玉ねぎ バナナ	453kcal 17.7g 346kcal 13.5g	ミニメロンパ ン 104kcal
29	水	ビスコ	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	里芋の煮 物	白身魚 ベーコン 薄揚げ 煮干し 味噌	卵 牛乳 豆腐 わかめ だし昆布	米 砂糖 パン粉 ビスコ	小麦粉 油 里芋 ケチャップ	レモン汁 もやし キャベツ ピーマン	もやし 人参 小葱	461kcal 20.8g 386kcal 16.6g	ベアビスケット チーズ 82kcal
30	木	クラッカー	チキンライス スパゲティサラダ オニオンスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ クラッカー	パスタ マーガリン 油 ケチャップ	人参 マッシュルーム とうもろこし パセリ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	497kcal 16.2g 452kcal 16.2g	ほんすけ 116kcal
31	金	野菜スティック ビスケット	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁 チーズ	粉ふき芋	豚挽肉 チーズ 煮干し	厚揚げ 味噌 だし昆布	米 春巻きの皮 ごま油 砂糖 じゃが芋	はるさめ 小麦粉 マヨネーズ 油 ビスケット	人参 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ パセリ	たけのこ にら ブロッコリー 小葱	460kcal 16.6g 375kcal 13.1g	(手作り) スキムプリン 102kcal