

献立表



令和3年 6月号 石井手保育園

日 曜	献立名	ごはん	午後のおやつ	おもな材料			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの			
1 火	豆腐のミートケーキ 彩りマリネ かぼちゃのカレー煮 ヤクルト	○	スキムミルク チーズパン	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵 鶏 ミンチ 芽ひじき	油 ごま油 パン粉 コーン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 赤パプリカ	735	27.4	15.4
2 水	マーボー丼 シューマイ ポパイサラダ オレンジ	○	スキムミルク ★ごぼうのカップケーキ	スキムミルク 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ かにかまぼこ 粉末あん	油 砂糖	玉ねぎ 人参 生しいたけ 小葱 ほうれん草 きゅうり	647	25.1	19.1
3 木	魚のカレーマリネ ミニトマト ビーフンサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★もちもちパン	スキムミルク 魚 プレ スハム 卵 生クリーム 卵	油 小麦粉 ビーフン	玉ねぎ 人参 ビーマン セ ロリ ミニトマト キャベツ きゅうり 砂糖	667	25.7	23.5
4 金	水無月豆腐 野菜ソテー 夏みかん 大豆と小魚のカミカミサラダ	○	スキムミルク ★いちごのロールケーキ	スキムミルク 粉チーズ 卵 大豆 牛肉 厚揚げ みそ 枝豆	小麦粉 バター 油 砂 糖 白玉粉 長芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ きゅ うり 夏みかん	623	20.1	11.9
5 土	肉うどん	×		天ぷら スト 油あげ 卵 牛肉	うどん 油	葱	236	7.7	5.3
6 日									
7 月	豚肉の香りパン粉焼き アスパラのおかか煮 野菜ののり酢あえ オレンジ	○	スキムミルク ★チョコとコーヒーのクッキー	スキムミルク 豚ロース かつお節 卵	油 パン粉 バター 小 麦粉	ほうれん草 もやし 人参 アスパラ 小葱 オレンジ	601	24.5	16.9
8 火	いかのしょうが揚げ 親子煮 かみかみ和え ヤクルト	○	スキムミルク ★じゃこトースト	スキムミルク いか 卵 さきいか かしわ 天ぷ ら ちりめん みそ チーズ	油 砂糖 片栗粉 じゃ がいも 食パン ごま 油	大根 人参 きゅうり 玉ね ぎ 葱 生しいたけ	687	32.9	15.8
9 水	カボチャサンドフライ ミニトマト ビーフンの明太子ソース バナナ	○	スキムミルク ★ヨーグルトケーキ	スキムミルク 明太子 生クリーム プレーン ヨーグルト	砂糖 クラッカー バ ター 油 ビーフン	玉ねぎ 人参 しめじ 小葱 ミニトマト	679	18.5	15.8
10 木	カレーパーティー サラダ ヤクルト	×	スキムミルク クリームパン	スキムミルク 豚肉 ス キムミルク 卵	さつまいも じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 サニーレタス レタス きゅうり	693	24.7	18.4
11 金	魚のホイル焼き なら卵スープ たこと里芋の煮物 バナナ	○	スキムミルク ★カルピスポンチ	スキムミルク 魚 みそ たこ 豆腐 卵 ベーコ ン	里芋 ホットケーキミッ クス	玉ねぎ 人参 しめじ ニラ メロン みかん缶 もも缶 バナナ スイカ バナナ	567	30.1	13.5
12 土	スタミナピラフ ツナマヨサラダ	×		牛肉 ツナ 卵	ごはん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン し めじ きゅうり レタス	361	8.3	13.6
13 日									
14 月	とりレバーのみそ煮 グリーンサラダ ハンバーグすき焼き風煮 オレンジ	○	スキムミルク ★豆腐ドーナツ	スキムミルク 鶏レバー ロ ースハム 赤みそ 冷凍ハンバ ーグ ヨーグルト 豆腐	さつまいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく しょうが キャベ ツ きゅうり レタス しめ じ 長ねぎ ブロッコリー オレンジ	633	29.2	15.1
15 火	豚肉のボリュームサンド ミニトマト ツナ梅スパゲティ ヤクルト	○	スキムミルク ★カレー蒸しパン	スキムミルク 豚肉 卵 ベーコン ツナ 牛ミン チ 粉チーズ	スパゲティ パン粉 小麦粉 ホットケーキ ミックス	青しそ 玉ねぎ 人参 ミニ トマト	668	26.9	20.8
16 水	いわしのドレッシングつけ焼き じゃこピーマン じゃがいものごまマヨネーズあえ メロン	○	スキムミルク 黒糖パン	スキムミルク いわし ロースハム ちりめん	小麦粉 黒糖パン じゃ がいも	人参 きゅうり ビーマン メロン	602	27.7	14.9
17 木	豆腐の真砂揚げ うずら豆の甘煮 おでん風煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★あじさいのヨーグルトムース	スキムミルク 鶏ミンチ 苺 エビ 豆腐 しらす 卵 うずら 卵 かしわ 天ぷら ちくわ	じゃがいも 砂糖 片栗 粉	人参 ビーマン 大根 いち ご キウイ	727	30.3	20.6
18 金	ツナ入りプチオムレツ カレービーンズ きのこスープ スイカ	○	スキムミルク ★レモンケーキ	スキムミルク ツナ 卵 水煮大豆 ウィンナー ゆ で小豆 粉チーズ ベーコ ン	バター 砂糖 小麦粉	トマト 玉ねぎ 人参 トマ ト しめじ えのき 生しい たけ ほうれん草 スイカ	666	24.4	24.9
19 土	豆乳でちゃんぽん	×		豚肉 みそ	ちゃんぽんめん 油	玉ねぎ 人参 キャベツ も やし	230	8.5	7.8
20 日									
21 月	チキン南蛮 フレンチサラダ けんちょう オレンジ	○	スキムミルク ★チェルシートースト	スキムミルク 鶏肉 卵 かしわ 豆腐 油あげ 天ぷら ロースハム 卵	油 小麦粉 食パン 砂 糖	玉ねぎ 大根 人参 葱 キャベツ きゅうり オレン ジ	655	30.9	18.5
22 火	あじと青しそのハンバーグ ヤクルト リヨン風ポテト 豚汁	○	スキムミルク アルプスパン	スキムミルク あじ み そ 卵 ベーコン 油あ げ	油 里芋 じゃがいも 片栗粉 砂糖 小麦粉	青しそ 葱 しょうが 玉ね ぎ ビーマン ごぼう もや し	698	28.5	13.6
23 水	シーフードカレー メロン 野菜のごまドレッシングあえ	○	スキムミルク ★和風ティラミス	スキムミルク イカ あさり えび プレスハム 生クリーム クリームチーズ きな粉	油 砂糖 ホットケーキ ミックス じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン メ ロン ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし メロン	735	24.3	27.3
24 木	手作り春巻き ミニトマト 韓国風和えもの ヤクルト	○	スキムミルク ★ココロラスク	スキムミルク 豚ミンチ 牛肉	ごま油 砂糖 片栗粉 バター 春巻きの皮 食 パン	キャベツ 人参 ビーマン 竹の子 生しいたけ 葱 も やし きゅうり せり ミニ トマト	648	20.5	17.0
25 金	鮭のマスタード焼き なすと豚肉のみそ炒め モロヘイヤとオクラのねばねばおひたし	○	スキムミルク ★ブルーベリーのパンナコッタ	スキムミルク 鮭 かつ お節 みそ 豚肉 生ク リーム	油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン も やし キャベツ なす モロ ヘイヤ	538	25.9	19.1
26 土	焼きそば	×		豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン も やし キャベツ	272	8.7	6.0
27 日									
28 月	きのこチキンのクリーム煮 スイカ 焼き肉ソテー カレーサラダ	○	スキムミルク ★みかんケーキ	スキムミルク 鶏肉 生 クリーム 牛肉 イカ 卵	油 小麦粉 砂糖 バ ター	しめじ えのき 生しいたけ 玉 ねぎ 人参 キャベツ きゅうり スイカ みかんジュース	627	26.0	18.2
29 火	魚の照り焼き 厚揚げの卵とじ なすのマリネ ヤクルト	○	スキムミルク にくまん	スキムミルク 魚 厚揚 げ 卵	油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ ビーマ ン	708	31.4	22.6
30 水	つぶつぶコロケ ひじきサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	○	スキムミルク ★中国風蒸しカステラ	スキムミルク 合挽肉 卵 ツナ ベーコン	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま 砂糖	れんこん 玉ねぎ ブロッコ リー ほうれん草 人参 きゅうり レタス パセリ	603	19.3	19.0
石井手保育園 栄養給与目標 (主食、おかず、果物、スキムミルク、おやつ)							650	25.2	15.0

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶が出来ます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子