



献立表

令和3年 10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 金	豚肉の香りパン粉焼き バナナ シルバーサラダ かぼちゃの煮物	○	スキムミルク ★じゃがいもドーナツ	スキムミルク 豚肉 粉 チーズ ロースハム 卵	パン粉 春雨 小麦粉 じゃがいも バター	小葱 きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ バナナ	725	27.7	25.7
2 土	野菜たっぷりラーメン	×		豚肉	ラーメン	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし 葱	339	8.9	6.2
3 日									
4 月	鶏肉のケチャップ煮 白菜とみかんのサラダ じゃがいもとツナの煮っころがし バナナ	○	スキムミルク ★チーズマフィン	スキムミルク 鶏肉 ツナ 厚揚げ 天ぷら スト 卵 クリームチーズ	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 いんげん 人参 キャベツ 人参 みかん 缶 バナナ	689	29.1	26.2
5 火	蒸しわかめハンバーグ ウィンナーとキャベツのサラダ はなっこりーのきんぴら ヤクルト	○	スキムミルク クリームパン	スキムミルク 合挽肉 卵 あらびきウィンナー きな粉	パン粉 小麦粉 ごま油 マカロニ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ビーマン じゃがいも キャベツ	719	28.0	24.5
6 水	中華丼 大豆サラダ 梨	○	スキムミルク ★スイートポテトパイ	スキムミルク 豚肉 うずら卵 天ぷら 大豆 卵 生クリーム	油 小麦粉 バター さつまいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり 貝割菜 梨	612	20.0	20.4
7 木	魚のごましょうゆ焼き ヤクルト 牛肉の柳川風煮 なすとソーメンのすまし汁	○	スキムミルク ★クランブルパン	スキムミルク 牛肉 卵 油あげ	食パン 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ましいたけ しょうが 人参 葱	730	31.7	24.2
8 金	ツナとポテトのいがぐり揚げ りんご もやしの中華あえ いんげん豆とソーセージのトマト煮	○	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 卵 プレミアム 白いんげん豆 ウィンナー 生クリーム	小麦粉 ソーメン ごま ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 きゅうり ニラ トマト 水煮 パセリ りんご	609	23.2	21.2
9 土	お好み焼き さつま汁	×		豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	小麦粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 葱 もやし	284	12.1	10.1
10 日									
11 月	チンゲン菜のシューマイ オレンジ 中華風酢のもの ポークビーンズ	○	スキムミルク ★プリン蒸しパン	スキムミルク 豚ミンチ 豚肉 かにかもぼこ 水煮大豆	ホットケーキミックス 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり セロリ 貝割菜 オレンジ	628	27.4	15.8
12 火	ゆずきちサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ 和風メンチカツ ヤクルト	○	スキムミルク アルプスパン	スキムミルク 合挽肉 みそ ベーコン ツナ 卵	パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 青しそ きゅうり キャベツ 人参 もやし ビーマン	715	26.9	19.2
13 水	ベーコン入りカレー 梨 ひじきと根菜のサラダ	○	スキムミルク ★クラスク	スキムミルク ベーコン 卵 ごま	油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ ごぼう れんこん フロccoli	696	17.8	22.1
14 木	鮭の西京焼き かき卵汁 小松菜のごまあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★ヨーグルトポムポム	スキムミルク みそ かつお節 豆腐 スト わかめ かしわ 卵	小麦粉 砂糖 油	人参 きゅうり 小松菜 キャベツ りんご 葱	564	30.0	10.8
15 金	かぼちゃサンドフライ みかん おからサラダ マカロニのトマト煮	○	スキムミルク せんべい	スキムミルク かしわ おから ロースハム	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり みかん	595	19.8	11.9
16 土	運動会								
17 日									
18 月	タンドリーチキン 厚揚げの卵とじ さつまいもとささみの和風サラダ バナナ	○	スキムミルク ★きな粉揚げパン	スキムミルク 鶏肉 ささみ 厚揚げ 卵 きな粉	油 砂糖 ホットケーキミックス 食パン さつまいも	玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり ニラ バナナ	674	36.7	18.6
19 火	鮭のグラタン 白菜スープ ひじきのごまマヨネーズあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★さつまいも黒ごま蒸しパン	スキムミルク ベーコン	じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ しめじ 人参 白豆	667	31.2	16.4
20 水	はなっこりーの天ぷら 油あげと小松菜の煮物 ハムともやしのマヨネーズ炒め みかん	○	スキムミルク ★マロンパイ	スキムミルク 卵 油あげ プレミアム	砂糖 小麦粉 片栗粉 油	人参 しめじ 小松菜 ビーマン もやし みかん	611	18.3	18.4
21 木	酢豚 大根サラダ かき卵スープ ヤクルト	○	スキムミルク ★牛乳かんフルーツソース	スキムミルク 豚肉 ベーコン ロースハム 卵	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 ましいたけ 大根 小松菜 白葱 バイン缶 みかん	620	24.0	20.2
22 金	魚の照り焼き じゃがいものきんぴら煮 キャベツと塩っぺの和え物 みかん	○	スキムミルク ミニパン	スキムミルク 魚 豚肉 糸こんにゃく 天ぷら	油 じゃがいも ごま ミニパン	人参 ビーマン キャベツ きゅうり みかん	645	27.2	18.4
23 土	焼きそば	×		豚肉	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ	232	8.4	6.1
24 日									
25 月	厚揚げとフロccoliーの肉みそチーズ焼き みかん 野菜ソテーたらこあえ まいたけのみそ汁	○	スキムミルク ★びっくり肉まん	スキムミルク 厚揚げ 鶏ミンチ 赤みそ 豆腐 油あげ たらこ	油 ホットケーキミックス ごま油	フロccoliー まいたけ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし みかん	699	32.7	22.2
26 火	鶏のから揚げ コロコロサラダ イタリアンスパゲティ ヤクルト	○	スキムミルク ★塩あん大福	スキムミルク 鶏肉 ロースハム ベーコン 卵	油 さつまいも 白玉粉 砂糖 スパゲティ	きゅうり 人参 玉ねぎ ビーマン	675	30.4	14.1
27 水	ミートボール入りカレー ひじきサラダ オレンジ	○	スキムミルク ★オータムケーキ	スキムミルク ミートボール ツナ 卵	ホットケーキミックス じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ ほうろく きゅうり レタス オレンジ りんご バナナ	692	20.6	22.1
28 木	ピーマンの明太子豆腐詰め わかめときのこの当座煮 チャプチェ ヤクルト	○	スキムミルク ★カルピスぶどうゼリー	スキムミルク 明太子 豆腐 チーズ わかめ ちりめん 豚肉	油 ホットケーキミックス バター ごま油	ましいたけ しめじ きのこ 人参 玉ねぎ ニラ 葱	523	23.5	8.2
29 金	魚のクラッカー揚げ とろろスープ 野菜の白和え みかん	○	スキムミルク ★コロコロかぼちゃマフィン	スキムミルク 魚 卵 厚揚げ 豆腐 粉チーズ	小麦粉 長芋 ホットケーキミックス バター こんにゃく	人参 ましいたけ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ みかん	699	30.3	7.7
30 土	肉うどん	×		牛肉 天ぷら スト 油 あげ 卵	うどん 油	ねぎ	319	7.7	5.3
31 日									

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