

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和3年12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
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの			
1 水	ソーセージ入りカレー みかん ツナマヨネーズサラダ	○	スキムミルク ★バナナマフィン	スキム 牛乳 卵 あら びきウィンナー ツナ くるみ	ごはん 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 ピーマン か ぼちゃ きゅうり みかん バナナ	625	22.3	20.5
2 木	小松菜の巣ごもり きのこソテー 鶏肉のケチャップ煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★いが栗ぼうや	スキム 牛乳 うすらの 卵 ヤクルト 鶏肉 卵	ごはん バター 小麦粉 砂糖 さつまいも そう めん 油	小松菜 にんにく 人参 し めじ えのき しいたけ	686	29.3	18.2
3 金	さつま汁 みかん 鮭の南蛮漬	○	スキムミルク せんべい	スキム 豚肉 豆腐 油 揚げ わかめ みそ 鮭	ごはん 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	みかん 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱 ピーマン	576	26.2	11.8
4 土	ミニ音楽会								
5 日									
6 月	かぼちゃのグラタン グリーンサラダ ささみのフライ みかん	○	スキムミルク フレンチドッグ	スキム ベーコン ホワイト ソース チーズ ロースハム ささみ フレンチドッグ 卵	ごはん バター パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ みかん キャベツ きゅうり レタス	888	35.7	29.0
7 火	けんちん汁 ゆずきちサラダ 魚の梅干し煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★りんごのカップケーキ	スキム かしわ 豆腐 油揚げ 魚 ツナ 卵 ヤクルト	ごはん 里芋 ごま油 砂糖 小麦粉 バター	大根 人参 ごぼう しいた け 葱 梅干し きゅうり キャベツ もやし りんご	613	29.9	18.2
8 水	ひじきとあさりの丼ぶり ベーコン入りポテトサラダ りんご	○	スキムミルク ★さつまいものゼリー	スキム あさり ひじき 油揚げ 卵 ベーコン ゆであずき	ごはん 砂糖 じゃがい も さつまいも	ほうれん草 人参 干しい たけ きゅうり キャベツ りんご	547	21.2	12.5
9 木	厚揚げのそぼろ煮 竹輪の磯辺揚げ 卵とエビの炒めもの ヤクルト	○	スキムミルク クリームパン	スキム 牛ミンチ 厚揚げ 卵 ヤクルト わ 青のり えび ちく	ごはん 砂糖 油 小麦 粉 クリームパン	人参 いんげん 玉ねぎ 葱 しいたけ	685	30.5	16.9
10 金	カレービーフン ミニトマト 揚げじゃがいものコールスロー みかん	○	スキムミルク ★ほうれん草のロールケーキ	スキム 卵 豚肉 生ク リーム ヨーグルト	ごはん 砂糖 コーン 小 麦粉 ビーフン 油 ごま ごま油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 白菜 みかん 人参 ピーマン きくらげ 小 葱 ミニトマト ほうれん草	521	16.5	17.2
11 土	とりぞうすい	×		鶏肉 卵	米	人参 白菜 しいたけ 葱	227	8.9	2.6
12 日									
13 月	春雨のスープ さつまいもの天ぷら 簡単大根サラダ みかん	○	スキムミルク ★チェルシート-toast	スキム ベーコン 豆腐 スト 卵アーモンド粉	ごはん さつまいも 砂 糖 小麦粉 油 食パン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ 大根 みかん レーズン	600	19.8	15.6
14 火	なすそうめん マカロニサラダ じゃがいもの炒め煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★和風ティラミス	スキム 卵 油揚げ ツナ 豚肉 ヤクルト クリーム チーズ 生クリーム きなこ	ごはん 砂糖 そうめん マカロニ ごま カステ ラ じゃがいも	なす きゅうり 人参 キャ ベツ レーズン ピーマン 干しいたけ	780	24.2	30.6
15 水	ベーコンカレー 中華風酢のもの みかん	○	スキムミルク ★スイートポテタルト風	スキム ベーコン かに かま 生クリーム	ごはん 油 砂糖 じゃ がいも ごま油 さつま いも バター	玉ねぎ 人参 ピーマン か ぼちゃ みかん 大根 きゅ うり セロリ 貝割れ菜	656	17.3	18.1
16 木	防火もちつき会 マーボー丼 もやしの中華あえ ヤクルト	○	スキムミルク ★ヨーグルトソースかけ	スキム 牛乳 牛ミンチ 豆 腐 かまぼこ みそ プレ ス ハム カルピス ヤクルト	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 しいたけ 小葱 オレンジジュース 生姜 もやし きゅうり いら レモン汁	506	21.6	11.4
17 金	魚の和風マリネ れんこんサラダ ツナと白菜の煮もの りんご	○	スキムミルク ★オニオンロール	スキム 魚 ツナ 卵 ベーコン 粉チーズ	ごはん 砂糖 油 バ ター 小麦粉 ごま 強 力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ りんご 白菜 小松菜 しいたけ れんこん きゅうり	603	24.0	20.7
18 土	親子チキンドリア ほうれん草スープ	×		牛乳 鶏肉 ホワイト ソース 卵 粉チーズ	米 バター	玉ねぎ パセリ ほうれん草	106	6.5	6.2
19 日									
20 月	にら卵スープ 鶏肉のすっぱ煮 ひじきと根菜のサラダ みかん	○	スキムミルク ★人参ケーキ	スキム ベーコン 豆腐 くるみ 卵 鶏肉 ひじ き	ごはん 砂糖 さつまいも ごま バター 小麦粉 コーンスターチ	にら 玉ねぎ 人参 パセリ みかん ごぼう れんこん ブロッコリー レーズン	802	32.9	28.4
21 火	ミートスパゲティー 手作りソーセージ キャベツとみかんの和えもの ヤクルト	○	スキムミルク 肉まん	スキム 牛ミンチ 豚肉 ベーコン ヤクルト 肉 まん	ごはん 油 スパゲ ティー	りんごジュース 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	630	25.2	15.2
22 水	かぼちゃのほうとう風うどん みかん 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ	○	スキムミルク ★大根もち	スキム 豚肉 油揚げ 豆 腐 みそ しらす かつお 節 ベーコン 鮭	ごはん そうめん ごま 油 ごま 砂糖 小麦粉 片栗粉	大根 人参 かぼちゃ ごぼう 葱 みかん ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ 白菜	578	29.0	12.0
23 木	魚の天ぷら 五色サラダ ヤクルト	○	スキムミルク 白あんパン	スキム 卵 魚 ヤクル ト	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも あんぱん コーン	りんご きゅうり 人参 レーズン	735	28.4	15.7
24 金	★クリスマスバイキング★ お楽しみ献立								
25 土	ひき肉とほうれん草のあんかけうどん	×		合挽肉 かまぼこ ちく わ	うどん 片栗粉 砂糖	ほうれん草 人参 しいたけ えのき	337	11.9	3.8
26 日									
27 月	ミートボールシチュー みかん みさきサラダ コロッケ	○	スキムミルク ★スイートポテトパイ	スキム 牛乳 ミートボール ベーコン ロースハム コ ロケ 卵黄 生クリーム	ごはん じゃがいも コ ーン 油 バイシート さつ まいも バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 みかん	860	24.9	34.1
28 火	チンゲン菜のスープ 根菜のごまだれ煮 ヤクルト	○	スキムミルク ビスケット	スキム ベーコン かし わ かにかま みそ ヤ クルト	ごはん 油 片栗粉 里 芋 ごま 砂糖	チンゲン菜 ミックスベジタ ブル 人参 大根 れんこん ごぼう いんげん	541	20.2	8.8
29 水	正月休み								
30 木	正月休み								
31 金	正月休み								

石井手保育園 栄養給与目標 (ごはん、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ます。

緑字は旬の食材です。

三井洋子