

# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

## 献立表



令和4年 1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 土	元旦								
2 日									
3 月	正月休み								
4 火	正月休み								
5 水	白菜スープ カレーサラダ 鶏肉のにんにく炒め煮 みかん		スキムミルク せんべい	スキム ベーコン いか	ごはん 油	白菜 人参 しめじ 長葱 きゅうり チンゲン菜 みかん キャベツ	517	24.2	10.4
6 木	たらこスパゲティー トマトツナサラダ カクテル卵焼き ヤクルト	○	スキムミルク ★ごまマフィン	スキム たらこ とりミンチ 卵 ツナ ヤクルト 豆乳	ごはん ケーキミックス 砂糖 スパゲティー 油 小麦粉 練りごま パター 栗の甘露煮	玉ねぎ 人参 しめじ 青しそ 小葱 ピーマン 竹の子 トマト	607	24.2	16.7
7 金	七草がゆ ポテトの梅あえ 鮭のホイル蒸し みかん	×	スキムミルク ★杏仁豆腐	スキム 牛乳 鮭	米 砂糖 パター じゃがいも コーン	七草 玉ねぎ 人参 レモン汁 きゅうり 梅干し マッシュルーム みかん みかん缶 パナナ	452	19.8	4.1
8 土	チャンポン	×		豚肉 スト	チャンポン 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ	182	7.8	5.5
9 日									
10 月	成人の日								
11 火	鶏肉のマーマレード煮 コールスロー チンゲン菜のクリーム煮 ヤクルト	○	スキムミルク ミルクパン	スキム 牛乳 鶏肉 ヤクルト とりミンチ	ごはん 油 ミルクパン 片栗粉	玉ねぎ マーマレード チンゲン菜 人参 葱 キャベツ きゅうり	628	30.2	16.8
12 水	ポークカレー チーズ ピーナツサラダ いちご	○	スキムミルク ★ぜんざい	スキム 豚肉 チーズ 小豆	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 もち ピーナツ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ いんげん いちご たくあん	757	26.9	21.2
13 木	魚のフライ ひじきの納豆あえ ごぼうとセロリのポタージュ ヤクルト	○	スキムミルク ★ピザ蒸しパン	スキム 牛乳 生クリーム 魚卵 ヤクルト ちりめん ひじき チーズ 納豆 油揚げ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 パン粉 ケーキミックス	ごぼう セロリ 玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱 ミック スベジタブル	699	30.0	24.5
14 金	ツナと豆腐の落とし揚げ いりじゃこふり玉ねぎ ニラとちくわの卵とじ みかん	○	スキムミルク ★ホイルケーキ	スキム 卵 ツナ 豆腐 ひじき ちくわ ちりめん	ごはん 油 小麦粉 砂糖 ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 葱 しょうが 汁 ニら みかん	605	23.2	18.9
15 土	皿うどん	×		豚肉 いか かまぼこ	揚げめん	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 竹の子 生しいたけ 葱	193	8.8	8.0
16 日									
17 月	すいとん汁 麻婆はるさめ みかん ミックスベジタブルのかきあげ	○	スキムミルク ★スキムアーモンドケーキ	スキム 豚肉 みそ わかめ 厚揚げ ウィンナー 卵	ごはん 白玉団子 砂糖 小麦粉 アーモンド粉	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 葱 みかん ニら 生姜 生しいたけ ミックスベジタブル	776	24.5	27.0
18 火	さばの和風カレー煮 ごぼうサラダ ジャーマンポテト ヤクルト	○	スキムミルク ★ひっぱりだこドーナツ	スキム さば ベーコン ウィンナー	ごはん 小麦粉 じゃがいも ケーキミックス くるみ	パセリ ごぼう 玉ねぎ 人参 レタス レーズン	545	24.5	15.5
19 水	かぼちゃのスープ 大豆のミートソース煮 温野菜のサラダオーロラソース いちご	○	スキムミルク ★もちもちパン	スキム 牛乳 卵 牛ミンチ 水煮大豆 粉チーズ	ごはん パター 油 白玉粉 ケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも 人参 フロッコリー ピーマン トマト水煮 いちご	646	26.6	15.5
20 木	れんこんのつくね揚げ 高野豆腐の卵とじ じゃがいものフレンチサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★いちごのロールケーキ	スキム 卵 ヤクルト とりミンチ かつお節 豚ミンチ 高野豆腐	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも ぎょうざ	れんこん 干しいたけ 生姜汁 葱 大根 人参 きゅうり キャベツ ピーマン いちご	709	33.8	25.0
21 金	鍋パーティー みかん	×	スキムミルク ビスケット	スキム ミートボール エビ団子 豆腐 卵	米 マロニー	白菜 葱 人参 水菜 しめじ えのき 生しいたけ みかん	543	23.3	9.3
22 土	焼きそば	×		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ	232	8.4	6.0
23 日									
24 月	チキンチキンごぼう コロコロサラダ ミルク炒りおから みかん	○	スキムミルク ★ピーナツクリーム蒸しパン	スキム 牛乳 卵 しらす 鶏肉 おから ローソク シム	ごはん 砂糖 片栗粉 油 さつまいも ケーキミックス ス ピーナツクリーム	ごぼう にんにく 小葱 きゅうり 人参 生姜 みかん	648	28.7	15.2
25 火	エビ卵スープ チョレギサラダ マカロニのホワイトソース煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★小松菜のパウンドケーキ	スキム エビ 鶏肉 豆腐 スト わかめ 卵 ベーコン ヤクルト ヨーグルト ココナツ油	ごはん 砂糖 マカロニ 油 ごま油 ごま ケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり にんにく マッシュルーム サニーレタス レタス 小松菜	722	27.1	23.0
26 水	ソーセージ入りカレー ゴールデンサラダ みかん	○	スキムミルク ★じゃこトースト	スキム ちりめん あら びきウィンナー みそ チーズ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 食パン コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ パナナ きゅうり レタス サニーレタス トマト みかん	614	20.3	15.3
27 木	揚げ魚の野菜あんかけ ヤクルト 豚肉とわかめの酢みそあえ	○	スキムミルク ★モカケーキ	スキム 牛乳 卵 魚 豚肉 みそ わかめ ヤクルト 生クリーム	ごはん 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 コーン スターチ	カリフラワー フロッコリー 葱 しめじ 人参	566	25.5	14.5
28 金	煮込みハンバーグ オニオンスープ ポークビーンズ みかん	○	スキムミルク ★かたつむりパン	スキム 卵 とりミンチ 魚のすり身 豚肉 水煮大豆 ベーコン	ごはん 砂糖 油 じゃがいも パン粉 片栗粉 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ みかん	807	35.7	21.2
29 土	きのこごはん 鶏ミンチ野菜スープ	×		油揚げ とりミンチ	米 里芋	しめじ えのき 生しいたけ 人参 玉ねぎ ピーマン	259	9.8	4.7
30 日									
31 月	クラムチャウダー かぼちゃのサラダ 鶏肉とカシューナッツの炒めもの みかん	○	スキムミルク ボン菓子	スキム 牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	ごはん クリームコーン バター 小麦粉 片栗粉 菓子 カシューナッツ	玉ねぎ 人参 パセリ きゅ うり ピーマン みかん か ぼちゃ	661	24.7	22.9
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