

献立表



令和4年 2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	魚のマヨネーズ焼き タコと里芋煮物 ツナとしめじのスパゲティ ヤクルト	○	牛乳 ★マドレーヌ	スキムミルク 魚 たこ ツナ 卵	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	718	35.4	29.1
2	水	ミートカレー ポパイサラダ オレンジ	○	牛乳 ジャムパン	スキムミルク 牛ミンチ かにかまぼこ	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ ほうれん草 きゅうり オレンジ	692	19.1	14.6
3	木	鬼さんランチ	×	牛乳 節分ミックス	スキムミルク いわし 豆腐 油あげ スト 牛 ミンチ 水煮大豆 みそ	スパゲティ バター 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 葱 ピーマン	614	30.5	15.3
4	金	ブリの照り焼き 小松菜とトマトのスープ さつまいもとささみの和風サラダ いよかん	○	牛乳 ★レモンケーキ	スキムミルク 魚 ベー コン ささみ 卵 ちく わ みそ	小麦粉 砂糖 バター さつまいも	小松菜 玉ねぎ トマト 人 参 きゅうり いよかん レ モン	753	31.2	30.2
5	土	フィッシュバーガー コーンスープ	×		魚 卵	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス 玉ねぎ きゅうり	409	16.2	17.7
6	日									
7	月	チキンハンバーグ マセドアンサラダ ビーフンの明太子ソース いよかん	○	牛乳 ★びっくり肉まん	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 明太子 エビ 豆腐	パン粉 油 ビーフン じゃがいも ホットケ キミックス	玉ねぎ キャベツ 小葱 人 参 しめじ きゅうり いよ かん	635	27.1	15.1
8	火	厚揚げとブロッコリーの肉みそチーズ ひじき煮 リヨン風ポテト ヤクルト	○	牛乳 ★バナナマフィン	スキムミルク 厚揚げ 赤みそ ベーコン かし わ 水煮大豆 油あげ	小麦粉 砂糖 じゃがい も 砂糖 バター 油	ブロッコリー 玉ねぎ ピー マン 人参 生しいたけ い んげん かぼちゃ バナナ オレンジ	709	30.6	25.2
9	水	じゃがいもとツナの煮っころがし オレンジ はなっこりーのきんぴら 石狩鍋風	○	牛乳 ★ベルギーワッフル	スキムミルク ツナ ス ト 天ぷら 鮭 牛肉 豆腐 卵	強力粉 砂糖 バター じゃがいも 油	人参 白菜 いんげん 玉ね ぎ えのき ねぎ はなっ こりー オレンジ	574	22.6	19.1
10	木	白身魚の変わりピカタ フレンチサラダ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ヤクルト	○	牛乳 ★パインケーキ	スキムミルク 魚 豆腐 粉チーズ 卵 ロースハ ム	小麦粉 片栗粉 小麦粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン 生 しいたけ キャベツ きゅう り パイン缶	720	30.5	24.6
11	金	建国記念日								
12	土	チャンポン	×		牛乳 豚肉 スト	ちゃんぽんめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン も やし キャベツ	282	7.8	5.5
13	日									
14	月	ハートハンバーグ スパゲティツナトマトソース 大根・ハム・ブロッコリーのバター煮 オレンジ	○	牛乳 ★生チョコケーキ	スキムミルク ツナ ロースハム 卵 生ク リーム ハンバーグ き な粉	マカロニ 小麦粉 スパ ゲティ	玉ねぎ 人参 トマト水煮 大根 ブロッコリー オレンジ	700	30.6	23.5
15	火	酢鶏 ワンタンスープ 大豆サラダ ヤクルト	○	牛乳 ★マーマレード蒸しパン	スキムミルク 鶏肉 卵 水煮大豆 ベーコン	ホットケーキミックス ワンタン 片栗粉	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 貝割菜 パセリ	614	27.5	12.1
16	水	中華丼 ハンサンスー いよかん	○	牛乳 ★揚げビスケット	スキムミルク 豚肉 う ずら卵 天ぷら ロース ハム 卵	片栗粉 中華春雨 小麦 粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 白 菜 生しいたけ きゅうり キャベツ いよかん	525	19.3	12.7
17	木	サーモンマリネ かぼちゃの洋風煮 ほうれん草としめじのおひたし ヤクルト	○	牛乳 ★納豆焼き	スキムミルク 鮭 鶏ミ ンチ かつお節 ひきわ り納豆	油 小麦粉 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン セ ロリ ほうれん草 しめじ かぼちゃ いよかん	655	25.8	12.6
18	金	けんちょうバーグ きゅうりとわかめの酢のもの 牛肉ときのこのおろし煮 オレンジ	○	牛乳 アルプスパン	合挽肉 豆腐 牛肉	油 パン粉 ごま油 砂 糖 パン粉	大根 人参 生しいたけ し めじ えのき ねぎ きゅう り わかめ みかん缶 パナ ナ	724	26.3	20.3
19	土	いなり寿司 豚汁	×		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油あげ	ごはん	玉ねぎ 人参 ごぼう もや し ねぎ	386	13.6	11.1
20	日									
21	月	じゃがいものグラタン ホイコーロー トマトの青しそあえ オレンジ	○	牛乳 ★レーズンパンのフレンチトースト	スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉 卵	じゃがいも 砂糖 バ ター ぶ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 長ねぎ 青しそ トマト オレンジ	672	23.9	20.7
22	火	はなっこりーの天ぷら れんこんのきんぴら 中華風茶わん蒸し ヤクルト	○	牛乳 ★みかんケーキ	スキムミルク ベーコン 卵	片栗粉 小麦粉 バター 砂糖	人参 はなっこりー れんこ ん あさつき しめじ みか んジュース	627	19.1	13.8
23	水	天皇誕生日								
24	木	魚の焼きびたし 切り干し大根の甘煮 長芋の団子汁 ヤクルト	○	牛乳 ★れんこんチップス	スキムミルク 魚 えそ ミンチ 豆腐 油あげ みそ かしわ かまぼこ 卵	砂糖 糸こんにゃく じゃがいも 油	バナナ みかん缶 れんこん 人参 白菜 干しいたけ 切り干し大根 ごぼう	654	29.2	11.8
25	金	メンチカツ ブロッコリー シーフードスパゲティ バナナ	○	牛乳 せんべい	スキムミルク メンチカ ツ イカ エビ あさり	スパゲティ 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 貝 割菜 ブロッコリー バナナ	231	4.3	14.3
26	土	生活発表会								
27	日									
28	月	蒸しわかめハンバーグ 野菜の白和え ハムともやしのマヨネーズ炒め オレンジ	○	牛乳 ★おから入りパウンドケーキ	スキムミルク 合挽肉 卵 プレスハム 厚揚げ おから わかめ	小麦粉 バター 砂糖 こんにゃく 油	玉ねぎ 人参 ピーマン も やし 生しいたけ 小松菜 オレンジ	745	30.6	27.7
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