

# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

## 献立表



令和4年 3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	ミックスベジタブルのかきあげ ヤクルト ジャーマンポテト ひじきサラダ	○	スキムミルク ★バイクドチーズケーキ	スキムミルク ウィンナー 卵 ツナ ベーコン 生ク リーム チーズ	小麦粉 じゃがいも 油 食パン 片栗粉 こま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり レタス パセリ	618	21.4	21.1
2	水	ベーコン入りカレー オレンジ ほうれん草と切り干し大根のおかか和え	○	スキムミルク ★お好み焼き	スキムミルク ベーコン 豚ミンチ かつお節 油あ げ 卵	じゃがいも 小麦粉 長 芋	玉ねぎ 人参 ピーマン かほ ちゃ 切り干し大根 もやし キャベツ オレンジ	649	23.5	16.1
3	木	ひなまつり会 てまりふのすまし汁 ヤクルト 飾り寿司 エピカツレツ 大根サラダ	×	スキムミルク ★なめらか豆乳プリン	スキムミルク 牛乳 油揚 げ 豆乳	ホットケーキミックス 砂糖 こま 油	小葱 人参 なばな 大根 玉 ねぎ きゅうり	701	24.9	15.2
4	金	鮭のマスターズ焼き けんちょう ほうれん草入りオムレツ パナナ	○	スキムミルク ★塩あん大福	スキムミルク 鮭 ロース ハム 卵 かしわ 油揚げ 天ぷら あんこ	白玉粉 砂糖 油	ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱 パナナ	668	37.6	15.3
5	土	肉うどん	×		牛肉 天ぷら スト 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ	319	7.7	5.3
6	日									
7	月	春巻き チャプチェ 海藻サラダ いよかん	○	スキムミルク ★焼きおにぎり	スキムミルク 豚肉 わか め かにかまぼこ	ごま油 春雨 油 こま	人参 玉ねぎ ニラ たけのこ ねぎ きゅうり サニーレタス いよかん	685	29.5	18.3
8	火	魚の立田揚げ ツナマカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	○	スキムミルク クリームパン	スキムミルク ツナ ベー コン 魚	油 バター 砂糖 ク リームパン	きゅうり 人参 玉ねぎ セロ リ パセリ	706	28.9	19.4
9	水	合の子焼き ひじきと根菜のサラダ とりレバーとニラのしょうが煮 いちご	○	スキムミルク ★スノーボールクッキー	スキムミルク 卵 鶏ミン チ よそミンチ 卵 鶏レ バー 芽ひじき	バター 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし ニラ ごぼう れんこん ブロッコリー いちご	602	22.2	21.4
10	木	メンチカツ とろろスープ トマトツナサラダ ヤクルト	○	スキムミルク 肉まん	スキムミルク メンチカツ ツナ 豆腐 粉末あん	油 長芋 こま	トマト 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 人参	639	25.4	14.1
11	金	非常食体験 親子丼 たくあん パナナ	×	スキムミルク 非常食ビスケット	スキムミルク 卵 かしわ	じゃがいも 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 葱 パナナ	506	19.3	4.4
12	土	五目ソーメン	×		ささみ	ソーメン こま	ごぼう 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ	275	8.2	0.8
13	日									
14	月	ピーマンカップのマヨネーズ焼き オレンジ 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりと大根のナムル	○	スキムミルク ★さくさくサブレ	スキムミルク 鶏ミンチ 高野豆腐 卵 チーズ	小麦粉 バター 砂糖 ホットケーキミックス ごま油	ピーマン 人参 ニラ ねぎ しょうが きゅうり 大根 も やし オレンジ	681	23.7	23.9
15	火	チキンチキンごぼう ベーコン入りポテトサラダ ソーセージと野菜のカレースープ ヤクルト	○	スキムミルク ★いちごのロールケーキ	スキムミルク 鶏肉 ベー コン ウィンナー 水煮大 豆 豆乳 卵	じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャ ベツ はなっこりー	748	32.1	27.1
16	水	シーフードカレー ギョーザ ごぼうサラダ パナナ	○	スキムミルク アルプスパン	スキムミルク イカ あさ り エビ	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼ う レタス パナナ りんご	735	23.1	15.7
17	木	あじと青しそのハンバーグ じゃこピーマン きゅうりとわかめの酢のもの ヤクルト	○	スキムミルク ★じゃがいもドーナツ	スキムミルク あじミンチ ちりめん みそ 卵	じゃがいも バター 砂 糖 小麦粉 食パン 片 栗粉	青しそ ねぎ しょうが きゅ うり みかん缶 ピーマン	525	26.1	9.7
18	金	かぼちゃのシチュー れんこんサラダ ささみフライ いよかん	○	スキムミルク ★クロークムッシュ	スキムミルク ささみ チーズ 卵 ロースハム	油 バター パン粉 食 パン こま 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 れん こん きゅうり いよかん	719	32.4	21.9
19	土	卒園式								
20	日									
21	月	春分の日								
22	火	もちもちグラタン 切り干し大根のカレー炒め いんげんのごまマヨネーズあえ オレンジ	○	スキムミルク フレンチドック	スキムミルク きな粉 豚 肉 明太子 卵 チーズ	油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベ ツ もやし いんげん オレン ジ	680	25.4	29.7
23	水	ツナ入りオムレツ エピサラダ イタリアンスパゲティ オレンジ	○	スキムミルク ★チーズマフィン	スキムミルク 卵 ツナ エビ チーズ ベーコン	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ ブロッコリー トマト パセリ ピーマン レタス きゅうり オレンジ	640	18.3	14.1
24	木	魚のごましょうゆ焼き いかとわかめの酢のもの ツナと白菜の煮物 ヤクルト	○	スキムミルク ★いちごのゼリーよせ	スキムミルク 魚 スキム ミルク ツナ イカ 卵 みそ	油 こま ホットケーキ ミックス 砂糖	しょうが 白菜 小松菜 人参 生しいたけ きゅうり キャベ ツ いちご	614	30.4	17.5
25	金	かぼちゃサンドフライ 豚汁 なすとハムのからし和え パナナ	○	スキムミルク ★カレーパン	スキムミルク ロースハム 豚肉 豆腐 油あげ みそ 卵 牛ミンチ	油 バター 強力粉 砂 糖	なすび 貝割菜 里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし ねぎ ピーマン パナナ	665	25.6	17.5
26	土	休園								
27	日									
28	月	タンドリーチキン シルバーサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ パナナ	○	スキムミルク ★さつまいもケーキ	スキムミルク 鶏肉 ヨー グルト ロースハム ベー コン 卵 生クリーム	さつまいも 里芋 強力 粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ピーマン パナナ	637	28.7	20.9
29	火	鮭のハンバーグ 厚揚げのそぼろ煮 きのこ卵の中華スープ ヤクルト	○	スキムミルク ★マーマレード蒸しパン	スキムミルク 鮭 卵 厚 揚げ 牛ミンチ	小麦粉 ホットケーキ ミックス 油	小葱 エリンギ しめじ えの き 人参 いんげん	607	30.6	14.1
30	水	中華丼 オレンジ ソフトサラミマリネ	○	スキムミルク ★紅茶ドーナツ	スキムミルク 豚肉 天ぷ ら うずら卵 ソフトサラ ミ	油 ホットケーキミッ ク 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 オレンジ きゅうり オレンジ	688	22.1	17.2
31	木	スコッチエッグ ウィンナーじゃが ブロッコリーのサラダ 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 鶏ミンチ パン粉 うずら卵 ウィン ナー ロースハム	パン粉 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ブ ロッコリー トマト	675	28.7	18.9
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、毎日お茶がです。 赤字はふじ組リクエストメニュー 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子