

献立表



令和4年 4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	豆腐のミートケーキ チーズサラダ ブロッコリーのおかか炒め オレンジ	○	スキムミルク ★マドレーヌ	スキムミルク 豚ミンチ 豆腐 卵 かつお節 チーズ	油 パン粉 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり ブロッコリー しめじ オレンジ	693	25.3	25.2
2	土	たけのこご飯 メンチカツ せん切り野菜のスープ	×		メンチカツ ベーコン	ごはん 油	玉ねぎ 人参 セロリ たけのこ	394	8.6	9.5
3	日									
4	月	きのこチキンのクリーム煮 オレンジ ほうれん草入りオムレツ キャベツとみかんの和え物	○	スキムミルク ★ジャムケーキ	スキムミルク 鶏肉 生クリーム ローズハム 卵	ホットケーキミックス 油 バター 小麦粉	しめじ えのき 生しいたけ ほうれん草 きゅうり キャベツ みかん缶	610	27.2	19.2
5	火	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ワンタンスープ ヤクルト	○	スキムミルク ★クッキー	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵 ベーコン ローズハム みそ	バター 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ しょうが 人参 パセリ キャベツ	655	27.1	23.9
6	水	ミートカレー パナナ はんぺんのおかかサラダ	○	スキムミルク ★フレンチトースト	スキムミルク 牛ミンチ はんぺん かつお節 卵	じゃがいも 食パン 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや きゅうり パナナ	646	19.6	12.1
7	木	魚のチーズ焼き プルコギ 大根サラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★ミルクくずもち	スキムミルク 魚 牛肉 ローズハム チーズ	砂糖 油 ごま油	玉ねぎ しめじ 赤ビーマン 黄ビーマン ねぎ 大根 小松菜	740	32.4	29.1
8	金	エッグコロケ ミニトマト アスパラパスタ はっさく	○	スキムミルク 生クリーム入りあんぱん	スキムミルク 卵 ベーコン	じゃがいも 玉ねぎ 人参	アスパラガス 玉ねぎ 人参 ミニトマト はっさく	735	28.3	30.7
9	土	肉うどん	×		牛肉 卵 天ぷら	うどん 油	ねぎ	319	7.7	5.3
10	日									
11	月	ハンバーグ スナップえんどう 切り干し大根の洋風煮 オレンジ	○	スキムミルク ★パインケーキ	スキムミルク ハンバーグ ベーコン 卵	油 小麦粉 バター グ ラニュー糖 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン ス ナップえんどう オレンジ	670	24.3	19.5
12	火	酢鶏 レタス ヤクルト きのこ卵の中華スープ	○	スキムミルク ★キャラメルポップコーン	スキムミルク 鶏肉 卵 生クリーム	油 片栗粉 砂糖 バ ター	しょうが 玉ねぎ 人参 ビー マン エリンギ しめじ えの き 小葱	625	26.5	14.8
13	水	中華丼 パナナ サーモンマリネ	○	スキムミルク ★チーズケーキ	スキムミルク 鮭 豚肉 生クリーム 卵 クリーム チーズ 天ぷら	ホットケーキミックス ごま油 片栗粉	みかん缶 玉ねぎ 人参 ビー マン セロリ 生しいたけ パ ナナ	653	27.4	27.1
14	木	カレー風味のさつまあげ 肉じゃが りんごときゅうりのサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★モカババロア	スキムミルク 魚のすり身 卵 牛肉 厚揚げ スト 天ぷら 生クリーム	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん りん ご きゅうり キャベツ レタ ス	546	25.3	16.2
15	金	けんちょうバーグ ミニトマト 高野豆腐の卵とじ オレンジ	○	スキムミルク ★バナナパンプティング	スキムミルク 豆腐 合挽 肉 卵 高野豆腐 豚ミン チ	ごま油 パン粉 油 砂 糖 フランスパン	人参 大根 キャベツ ビー マン ねぎ 干しいたけ パナ ナ	676	30.1	23.3
16	土	焼きそば	×		豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もや し キャベツ	332	8.4	6.3
17	日	🎵🎁🌸🐞🎵🎁🌸🐞🎵🎁🌸🐞🎵🎁🌸🐞🎵🎁🌸🐞🎵								
18	月	アスパラのクリーム煮 キャベツと塩っぺ和え物 手作りソーセージ オレンジ	○	スキムミルク ★コロコロラスク	スキムミルク ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラ	649	20.8	16.3
19	火	あじのニラ卵焼き おから煮 田舎風スープ ヤクルト	○	スキムミルク たこ焼き	スキムミルク あじ 油あ げ かしわ 卵 おから	小麦粉 じゃがいも こ んにゃく	人参 ねぎ 干しいたけ 玉 ねぎ キャベツ セロリ 生し いたけ	645	30.8	9.7
20	水	ポークカレー パナナ 大豆サラダ	○	スキムミルク ★いちご大福	スキムミルク 豚肉 大豆 小豆	じゃがいも 白玉粉 砂 糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや キャベツ きゅうり か いわれ菜 いちご パナナ い ちご	648	19.7	13.7
21	木	ひき肉のコーン蒸し ミニトマト 麻婆かぼちゃ ヤクルト	○	スキムミルク ソフトバー	スキムミルク 豚ミンチ みそ 卵	片栗粉 ソフトバー 油	ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しょうが ミニトマト	691	28.4	14.1
22	金	スコッチエッグ アスパラソテー じゃがいものごまマヨネーズあえ オレンジ	○	スキムミルク ★玉ねぎパイ	スキムミルク 卵 ツナ 鶏ミンチ うすら卵 ロー スハム ベーコン	油 パン粉 小麦粉 バ ター じゃがいも パン 粉	人参 きゅうり 玉ねぎ アス パラ オレンジ	662	25.8	26.6
23	土	カレーピラフ ミートボール入りシチュー	×		スキムミルク ウインナー ミートボール ベーコン	ごはん バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参	369	10.3	14.9
24	日									
25	月	新玉ねぎのカツレツ 華風和え じゃがいもチーズ パナナ	○	スキムミルク ★メロンパントースト	スキムミルク ツナ 明太 子 生クリーム 卵 鶏ミン チ	小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも 食パン	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 パナナ	767	33.6	27.5
26	火	ソーセージのホイル蒸し レタス カレービーフン ヤクルト	○	スキムミルク ★ヨーグルトケーキ	スキムミルク ウインナー 豚肉 生クリーム 卵 プ レーンヨーグルト	さつまいも 油 ビーフ ン クラッカー バター	玉ねぎ 人参 えのき かわ れ菜 チンゲン菜	587	18.2	18.1
27	水	豆腐のグラタン 焼肉サラダ 野菜スープごま風味 オレンジ	○	スキムミルク 卵ドーナツ	スキムミルク ロースハム 豆腐 粉チーズ 卵 ウイ ンナー 牛肉	里芋 砂糖 すりごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ビーマン きゅうり レタス オレンジ	675	23.1	23.3
28	木	魚のラビコットソース スナップえんどう 根菜のごまだれ煮 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 魚 かしわ かにかまぼこ プレーン ヨーグルト 卵	小麦粉 砂糖 油 ケー キミックス 里芋	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅ うり トマト 大根 れんこん ごぼう いんげん りんご	602	28.1	13.3
29	金	昭和の日								
30	土	ジャジャ麺	×		豚ミンチ 卵 ちくわ み そ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン	356	12.5	7.3

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、毎日お茶ができます。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子