



献立表

令和4年 5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	日									
2	月	こいのぼりランチ 中華おこわ ハンバーグ サラダなど	×	スキムミルク かしわもち	スキムミルク ロースハム 卵 豆腐 チーズ スト ベーコン エビ のり	バター 砂糖 小麦粉 もち米	きゅうり 人参 玉ねぎ ほう れん草 生しいたけ パナナ	663	25.3	18.2
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	さいまいもとささみの和風サラダ オレンジ 鶏肉の照り焼き 野菜ソテーたらこあえ	○	スキムミルク ★プリン蒸しパン	スキムミルク 鶏肉 たら こ ささみ 卵 みそ ち くわ	油 さつまいも ホット ケーキミックス ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン もや し きゅうり オレンジ	588	31.5	11.6
7	土	焼きそば	×		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	323	8.4	6.1
8	日									
9	月	チキンジンジャー ひじき煮 ウイナーとキャベツのサラダ パナナ	○	スキムミルク ★シュガービスケット	スキムミルク かしわ 水 煮大豆 油揚げ 天ぷら ウイナー 鶏肉	砂糖 小麦粉 こんにゃ く 油	人参 いんげん 生しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく パナナ	685	30.8	25.3
10	火	スペイン風オムレツ 洋風ふわふわ汁 キラキラミートスパゲティ ヤクルト	○	スキムミルク ★ブルーベリーヨーグルト	スキムミルク 卵 豚ミン チ ベーコン 生クリーム 豆腐 粉チーズ	油 ジャがいも 長いも スパゲティ パン粉	玉ねぎ トマト ピーマン し いたけ 赤ピーマン 黄ピーマ ン 人参	680	29.3	20.8
11	水	ビーフカレー 夏みかん 小松菜のごまあえ	○	スキムミルク ★ケーキワッフル	スキムミルク 牛肉 かつ お節 卵 生クリーム し らす	ジャがいも 油 砂糖 ごま さつまいも パ ター	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ 小松菜 きゅうり キャ ベツ 夏みかん いちご	606	19.1	21.6
12	木	魚の香りパン粉焼き そら豆の甘煮 ねばねばスープ ヤクルト	○	スキムミルク ★たこ焼き蒸しパン	スキムミルク 魚 豆腐 卵 チーズ	食パン 砂糖 パン粉 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 そら豆 なめこ そら豆 オクラ	650	30.6	18.2
13	金	手作り春巻き ミニトマト オレンジ ひじきのごまマヨネーズ和え	○	スキムミルク ミニパン	スキムミルク 豚ミンチ 生クリーム 卵	春巻きの皮 片栗粉 パ ター 小麦粉 ごま こ ま油	キャベツ 人参 ピーマン た けのこ 枝豆 生しいたけ オ レンジ	713	23.4	23.5
14	土	いなり寿司 豚汁	×		豚肉 油あげ みそ 豆腐	ごはん さつまいも 里 芋	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし	386	13.6	11.1
15	日									
16	月	上海風蒸し肉 レタス マーボー豆腐 パナナ	○	スキムミルク ジャムパン	スキムミルク 合挽肉 卵 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ	油 ごま油 片栗粉	しょうが 葱 干しいたけ 赤ピーマン 生しいたけ しょ うが レタス	646	28.7	17.4
17	火	魚のカレー煮 ツナマヨサラダ ニラとちくわの卵とじ ヤクルト	○	スキムミルク ★ちんすこう	スキムミルク さば ツナ 卵 ちくわ 粉末あん	砂糖 油 小麦粉	きゅうり 人参 レタス ニラ	722	28.7	27.1
18	水	そら豆と野菜のかきあげ ミニトマト 和風八宝菜 夏みかん	○	スキムミルク ヨーグルト・クッキー	スキムミルク 卵 エビ イカ きな粉 みそ うず ら卵 ヨーグルト	片栗粉 油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ そら豆 ピーマン 白菜 キャベツ た けのこ 干しいたけ 夏みか ん	640	27.6	15.4
19	木	じゃがハンバーグ レタス 五目ビーフン ヤクルト	○	スキムミルク ★チョコチップサブレ	スキムミルク 豚ミンチ 豚肉 卵 ちくわ	小麦粉 砂糖 コーンス ターチ パン粉 ジャが いも 油	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマ ン もやし キャベツ 生しい たけ レタス	634	22.9	19.5
20	金	鮭の西京焼き おでん風煮 里芋サラダ オレンジ	○	スキムミルク ★メロンパントースト	スキムミルク 鮭 みそ プレスハム かしわ うず ら卵 厚揚げ 天ぷら	こんにゃく 砂糖 強力 粉 油 食パン ジャが いも	人参 きゅうり 大根 オレン ジ	720	33.9	21.7
21	土	肉うどん	×		牛肉 天ぷら スト 油あ げ 卵	うどん 油	葱	219	7.7	5.3
22	日									
23	月	鶏の蒸し焼き キャベツと塩っぺの和えもの スパゲティツナトマトソース パナナ	○	スキムミルク ★りんごのカップケーキ	スキムミルク 鶏肉 ツナ ヨーグルト	スパゲティ 粉さとう 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 水素ト マト パセリ キャベツ きゅ うり パナナ	579	26.1	14.8
24	火	魚のコーンフレーク揚げ ヤクルト 魚団汁 かみかみサラダ	○	スキムミルク ★玉ねぎのフレンチトースト	スキムミルク 魚 卵 スト さきいか プレスハム 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 ごま油 砂糖 バター	大根 きゅうり 人参 葱	699	35.6	24.1
25	水	チキンカレー オレンジ ひじきのマリネ	○	スキムミルク ★ウイナーパン	スキムミルク ささみ ロースハム 卵 ウィン ナー	ジャがいも 強力粉 パ ター 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ オレンジ 大根 きゅう り	646	23.1	20.9
26	木	さらさ蒸し 田舎風スープ アスパラの白和え ヤクルト	○	スキムミルク ★焼きおにぎり	スキムミルク 鶏ミンチ かしわ 卵 豆腐 みそ	ジャがいも 砂糖 ごま 油 片栗粉 こんにゃく	人参 生しいたけ しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ ね ぎ アスパラガス	655	25.6	7.7
27	金	チーズ入りはんぺんフライ 夏みかん 炒り豆腐 カレーサラダ	○	スキムミルク ★ストロベリーパンナコッタ	スキムミルク はんぺん チーズ かしわ 豆腐 油 あげ かまぼこ イカ	油 砂糖 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生 しいたけ きゅうり キャベツ 夏みかん	737	32.6	30.5
28	土	ハンバーガー かぼちゃのポタージュ	×		合挽肉 生クリーム	パン バター パン粉 小麦粉	玉ねぎ サラダ菜 トマト か ぼちゃ	421	18.1	22.1
29	日									
30	月	厚揚げのお好み焼き風 もやしの中華和え 根菜のごまだれ煮 パナナ	○	スキムミルク ★小松菜の蒸しパン	スキムミルク 厚揚げ か つお節 かしわ かにかま ぼこ プレスハム	里芋 こんにゃく 蒸し パンミックス さつまい も ごま油	人参 大根 れんこん ごぼう いんげん もやし きゅうり ニラ 玉ねぎ パナナ	627	25.3	11.4
31	火	フランクフルトとなすの串揚げ 華風和え かき卵汁 ヤクルト	○	スキムミルク ★紅茶ゼリー	スキムミルク おから ウ ィナー かしわ 豆腐 スト 生クリーム	砂糖 コーンスターチ 小麦粉 油	なす ほうれん草 キャベツ 人参 葱 なす 玉ねぎ	301	28.9	12.1
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