

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)



献立表

令和4年7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 金	夏野菜のみそマヨネーズ焼き レタス とりレバーと小松菜の炒めもの バナナ	○	スキムミルク たこやき	スキム ウィンナー チーズ みそ とりレ バー たこやき	ごはん 片栗粉 油 砂糖	ズッキーニ なす トマト にんにく バナナ レタス 小松菜 葱 生姜	634	27.6	21.3
2 土	ベーコンときのこの焼きうどん	×		ベーコン かつお節	さぬきうどん 油	にんにく 玉ねぎ 人参 生 しいたけ しめじ えのき 葱	319	9.4	5.7
3 日									
4 月	鶏肉のにんにく炒め煮 アボカドサラダ 厚揚げの五目煮 オレンジ	○	スキムミルク ★おから入りパウンドケーキ	スキム 鶏肉 豚肉 厚 揚げ えび おから 卵	ごはん 油 砂糖 小麦 粉 パター	にんにく 人参 ビーマン もやし 葱 生しいたけ 生姜 アボカド きゅうり 玉ねぎ オレンジ レーズン	681	27.9	23.9
5 火	魚のみそ炒め オクラのごまあえ えのきとチンゲン菜のスープ ショア	○	スキムミルク どら焼き	スキム 魚 みそ かし わ ショア	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 ビーマン キャベツ 葱 オクラ 玉ねぎ えのき チンゲン菜	649	27.5	8.3
6 水	夏野菜入りカレー チーズ ツナ和風サラダ スイカ	○	牛乳 ★シュリンプトースト	スキム ベーコン ツナ 卵 えび チーズ	ごはん 砂糖 コーン 油 食パン	かぼちゃ なす トマト 人 参 玉ねぎ いんげん きゃ べつ きゅうり スイカ	700	26.6	19.5
7 木	★七夕ランチ★ 天の川三色ごはん 星のコロッケ 夏野菜のサラダ 天の川ゼリー ヤクルト	×	スキムミルク アイスクリーム 菓子	スキム 卵 とりミンチ コロッケ ヤクルト ア イス	米 砂糖 脂	人参 きゅうり かぼちゃ トマト	849	29.3	23.7
8 金	夏の豚汁 酢みそあえ かぼちゃのそぼろ煮 メロン	○	スキムミルク ヨーグルト 菓子	スキム 豚肉 みそ わ かめ かまぼこ 牛ミン チ 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 オクラ トマト きゅうり なす とうがん メロ ン かぼちゃ いんげん	575	24.3	11.8
9 土	焼きそば	×		豚肉	焼きそば麺 油	玉ねぎ 人参 ビーマン も やし キャベツ	232	8.4	6.0
10 日	*🍧*🍷*🍰*🍉*🍦*🍪*🍩*🍮*								
11 月	麻婆なす ミニトマト 切り干し大根の甘煮 スイカ	○	スキムミルク ★バトンパン	スキム 豚ミンチ みそ かしわ 油揚げ かまぼ こ アーモンド 練乳	ごはん 油 砂糖 食パ ン	なす 玉ねぎ 人参 葱 ご ぼう 生姜 スイカ 切り干 し大根 いんげん	514	21.9	10.0
12 火	夏野菜のスープ 魚の梅干し煮 なすとハムののからしあえ ショア	○	スキムミルク ★いちごクッキーアイス	スキム かしわ 魚 ショア 生クリーム	ごはん 砂糖	人参 なす トマト かつ かん オクラ かぼちゃ いん げん ビーマン 梅干し 貝 割菜	709	30.3	26.2
13 水	豚スタミナ丼 バナナ にんじんと水菜のさっぱりサラダ	○	スキムミルク ★さつまいものゼリー	スキム 豚肉 ちりめん ゆであずき	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 なす パブリ カ もやし 葱 水菜 にん じく 生姜 バナナ 大根	533	18.4	11.0
14 木	モロヘイヤとさつまいものココロコ天ぷら ヤクルト ミートボールの甘酢あん煮 グリーンサラダ	○	スキムミルク アイスクリーム 菓子	スキム ミートボール ロースハム ヤクルト アイス	ごはん 砂糖 さつまい も 天ぷら粉 油 片栗 粉	モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ キャ ベツ きゅうり レタス	748	21.6	22.5
15 金	豚肉の生姜焼き トマトの青しそあえ かにスパゲティーサラダ メロン	○	スキムミルク ★納豆と長芋のお好み焼き	スキム 納豆 豚肉 かに かま 納豆 たらこ ベーコン かつお節	ごはん 小麦粉 砂糖 スパゲティー 長芋	生姜汁 トマト 青しそ メ ロン 玉ねぎ 人参 きゅう り には	588	27.1	18.7
16 土	高菜チャーハン ミートボールスープ	×		卵 ミートボール ひじ ぎ	米 油	高菜漬物 玉ねぎ 人参 葱 トマト 生しいたけ パセリ	292	10.7	9.6
17 日									
18 月	海の日								
19 火	野菜のめんつゆマリネ チーズオムレツ きゅうりとわかめの酢のもの ショア	○	スキムミルク ★スイートポテトパイ	スキム 牛乳 卵 わか め チーズ ショア 生 クリーム	ごはん パター 砂糖 油 ごま じゃがいも さつまいも パイシート	かぼちゃ 人参 なす オクラ いんげん 玉ねぎ 青しそ きゅ うり みかん缶 ビーマン	651	23.4	19.0
20 水	大豆入りカレー オレンジ マセドアンサラダ	○	スキムミルク アイスクリーム 菓子	スキム 卵 水煮大豆 牛肉 えび アイス	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン か ぼちゃ オレンジ きゅうり	665	27.1	23.5
21 木	ゴーヤのからあげ 高野豆腐の卵とじ 魚のマヨネーズ焼き ヤクルト	○	スキムミルク ★くまさんオートミールクッキー	スキム 魚 高野豆腐 卵 豚ミンチ ヤクルト	ごはん 片栗粉 油 砂 糖 オートミール 小麦 粉 パター	ゴーヤ にんにく 生姜 玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ ビーマ ン 葱 生しいたけ	656	29.3	23.2
22 金	エビ団子のすまし汁 なすのずんだあえ じゃがいものキンピラ煮 スイカ	○	スキムミルク 濃厚口どけ杏仁豆腐	スキム エビ団子 豆腐 歌肉 天ぷら 枝豆	ごはん 砂糖 脂 フラ イドポテト ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生しいたけ 葱 ビーマン なす スイカ	641	23.8	12.1
23 土	冷やしソーメン	×		焼き豚 卵	ソーメン 油	きゅうり 小葱	204	9.6	3.6
24 日									
25 月	揚げ鶏の中華風 とうもろこし 小松菜のごまあえ スイカ	○	スキムミルク ★白パン	スキム 牛乳 鶏肉 し らす かつお節	ごはん 片栗粉 油 ご ま 砂糖 とうもろこし 強力粉 パター	にんにく 生姜 葱 スイカ 小松菜 人参 きゅうり キャベツ	571	25.5	13.2
26 火	おろしポン酢ハンバーグ ミニトマト マカロニサラダ ショア	○	スキムミルク ★チーズマフィン	スキム 牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵 ツ ナ ショア クリーム チーズ	ごはん 砂糖 片栗粉 ケー マカロニ パター ケー キミックス	人参 玉ねぎ 葱 レーズン 生姜汁 大根 青しそ きゅ うり キャベツ ミニトマト	783	30.0	28.3
27 水	魚の天ぷら ジャーマンポテト 夏野菜のジャパニーズサラダ メロン	○	スキムミルク アイスクリーム 菓子	スキム 魚 卵 ベーコ ン アイス	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも	メロン パセリ きゅうり キャベツ なす 人参 生姜 青しそ	642	25.5	17.2
28 木	とうがんのミルクスープ タコ入りポテトサラダ 豚ミンチと春雨の炒め煮 ヤクルト	○	スキムミルク ワッフル	スキム 牛乳 ベーコン ゆでたこ ロースハム 豚ミンチ ヤクルト	ごはん 砂糖 油 ク リームコーン じゃがい も ワッフル	とうがん 人参 パプリカ パセリ にんにく きゅうり トマト 玉ね ぎ サニーレタス いんげん	721	26.6	21.3
29 金	夏野菜のたらこマヨあえ 厚揚げのお好み焼き チンゲン菜のクリーム煮 スイカ	○	スキムミルク ★冷やし白玉ぜんざい	スキム 牛乳 ベーコン たらこ 厚揚げ かつお 節 青のり 小豆	ごはん 砂糖 油 白玉 粉	チンゲン菜 玉ねぎ きゅう り 人参 マッシュルーム キャベツ トマト スイカ	682	28.4	16.3
30 土	サラダうどん	×		かにかま わかめ かつ お節	さぬきうどん ごま油	きゅうり レタス トマト ごぼう	119	4.4	5.8
31 日									
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