

# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

## 献立表



令和4年 8月 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	月	メンチカツ レタス イタリアンスパゲティ バナナ	○	スキムミルク ヨーグルト・クッキー	スキムミルク ベーコン ヨーグルト	バター 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン バナ ナ	623	19.5	20.1
2	火	鮭のマスタード焼き すき焼き風煮 モロヘイヤとトマトのサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★カントリークッキー	スキムミルク 鮭 牛肉 焼豆腐	糸こんにゃく 砂糖 油 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ えのき トマト モロヘイヤ	662	29.4	23.4
3	水	ツナ入りカレー オレンジ コンビネーションサラダ	○	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク ツナ 卵 かしわ	じゃがいも 油 かしわ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅ うり レタス セロリ トマト オレンジ	620	20.4	20.4
4	木	魚のフライ 小松菜とトマトのスープ おからサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★レモンケーキ	スキムミルク 魚 卵 パ ン粉 おから ロースハム ベーコン 卵	油 小麦粉 バター 砂糖	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ト マト	736	28.3	29.1
5	金	スペイン風オムレツ とんしゃぶサラダ いりじゃこふり玉ねぎ スイカ	○	スキムミルク ★豆乳パバロア	スキムミルク ベーコン 卵 ちりめん 豚肉	じゃがいも 油 砂糖 こ ま油	玉ねぎ 人参 ビーマン レタ ス トマト 大根 しょうが スイカ	319	7.7	5.3
6	土	肉うどん	×							
7	日									
8	月	豚肉のソースマリネ 冬瓜の煮物 なすのずんだあえ バナナ	○	スキムミルク ★スイートポテト	スキムミルク 豚肉 牛ミ ンチ 生クリーム 卵	バター 油 砂糖 さつま いも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 冬瓜 いんげん なす バナナ	648	25.7	20.4
9	火	ミートコロック ミニトマト マカロニサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★ココロラスク	スキムミルク ツナ 卵 スキムミルク	食パン バター マカロニ 油 ホットケーキミックス	きゅうり 人参 キャベツ ミ ニトマト	641	19.7	20.4
10	水	魚のゆかり揚げ シルバーサラダ 人参とごぼうのごまみそ煮 スイカ	○	スキムミルク かき氷・菓子	スキムミルク 魚 ロース ハム 粉末あん みそ	小麦粉 油 こんにゃく 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 こ ぼう いんげん	611	21.2	17.3
11	木	<b>山の日</b>								
12	金	豆腐ハンバーグ パインソースかけ ザーサイと春雨のスープ レタス	○	スキムミルク ★レーズン入りフレンチトースト	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵 みそ 豚肉	食パン 春雨 ごま油 片 栗粉	玉ねぎ ねぎ しょうが ザー サイ 人参 きゅうり レタス	608	26.9	17.2
13	土	焼きそば	×		牛乳 豚肉 油	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 もやし ビーマ ン キャベツ	332	8.4	6.4
14	日	<b>盆休み</b>								
15	月	<b>盆休み</b>								
16	火	<b>盆休み</b>								
17	水	とびきりカレー 型抜きチーズ 冬瓜のサラダ オレンジ	○	スキムミルク ★パインケーキ	スキムミルク ウィンナー ベーコン チーズ ツナ	油 砂糖	なす かぼちゃ トマト 玉ね ぎ きゅうり パイン缶 オレ ンジ	725	25.6	26.4
18	木	海鮮春巻き レタス 麻婆春雨 ヤクルト	○	スキムミルク ★ちくわパン	スキムミルク えび いか ちくわ 厚揚げ みそ 豚 ミンチ	強力粉 バター 春巻きの 皮 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 生しいたけ オレンジジュース	626	29.1	10.1
19	金	ミートボールの甘酢あん煮 スイカ きゅうりと大根のナムル 和風ふわふわ汁	○	スキムミルク ★杏仁豆腐	スキムミルク 卵 豆腐 ミートボール 生クリーム	砂糖 白玉粉 ごま油 長 芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 生し いたけ きゅうり もやし 大 根 小葱 すいか	645	29.1	14.3
20	土	五目チャーハン 豚汁	×		豚肉 豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 里芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ	415	11.3	21.2
21	日	<b>盆休み</b>								
22	月	ゴーヤチャンプル コールスロー 大豆のつくね風メンチカツ オレンジ	○	スキムミルク ★ヨーグルトスコーン	スキムミルク 豚肉 豆腐 卵 バター 水素大豆 鶏 ミンチ	ごはん 油 パン粉 卵 ホットケーキミックス パ ター	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅ うり 小松菜 ねぎ オレンジ ゴーヤ	659	27.2	22.1
23	火	魚のチーズ焼き 親子煮 ヤクルト にんじんと水菜のさっぱりサラダ	○	スキムミルク ★カルピスポンチ	スキムミルク 魚 かしわ ちりめん	じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま油	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ 生しいたけ 水菜 大根 メロ ン スイカ みかん缶 バナナ	590	28.2	16.1
24	水	夏野菜のカレースープ スイカ 豚肉の香りパン粉焼き 小松菜のごまあえ	○	スキムミルク ソフトバー	スキムミルク 豚肉 ベー コン しらす かつお節 粉チーズ	油 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 小葱	677	29.1	15.7
25	木	焼きチーズコロック 茶そばサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ ヤクルト	○	スキムミルク ★かるかんまんじゅう	スキムミルク 卵 あんこ きな粉 チーズ ベーコ ン 豆腐	油 じゃがいも 長芋 白 玉粉 ホットケーキミック ス	青しそ レタス 人参 きゅう り 小葱 玉ねぎ ビーマン	706	25.5	23.6
26	金	☆夏祭り☆ フライドポテト ハンバーグシチューライス	×	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク 粉チーズ チーズ ハンバーグ	じゃがいも 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり バナナ	729	24.2	21.1
27	土	サラダラーメン	×		ツナ 卵	中華麺 ごま油	レタス 水菜 玉ねぎ	241	8.5	10.4
28	日	<b>盆休み</b>								
29	月	真珠蒸し エビ団子のすまし汁 ひじきとさつまいもの甘煮 バナナ	○	スキムミルク ★ベイクドチーズケーキ	スキムミルク 油あげ 豚 ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 エビ団子 ヨーグルト	さつまいも 油 砂糖 小 麦粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが ほうれん草 生しい たけ ねぎ バナナ	715	30.7	21.5
30	火	ゴーヤのかきあげ かぼちゃの洋風煮 大豆と小魚のかみかみサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★パインシャーベット	スキムミルク 卵 鶏ミン チ 小魚佃煮 水素大豆 ちくわ	さつまいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャ ベツ きゅうり 人参 パイン 缶 ゴーヤ	595	17.2	7.1
31	水	魚の西京焼き 野菜の白和え 麻婆かぼちゃ スイカ	○	スキムミルク ★じゃがいもドーナツ	スキムミルク 魚 厚揚げ 豚ミンチ みそ 卵	じゃがいも 砂糖 すりご ま バター 小麦粉	人参 生しいたけ 小松菜 か ぼちゃ 玉ねぎ ねぎ しょう が スイカ	610	25.2	16.3
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、毎日お茶が出来ます。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子