

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和4年 9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	木	チキンハンバーグ はずのキンピラ きゅうりとセロリのサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ミニパン	スキムミルク 鶏ミンチ みそ 豚肉 ちくわ	糸こんにゃく パン粉 ごま 油	玉ねぎ キャベツ 小葱 れん こん 人参 ビーマン いんげ ん きゅうり セロリ トマト	628	24.3	13.3
2	金	くじらの立田揚げ 白和え なめこと納豆の汁 バナナ	○	スキムミルク ★チーズケーキ	スキムミルク くじら竜田 揚げ 豆腐 納豆 みそ 生クリーム チーズ 卵	すりごま 油 砂糖 ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 干しいた け なめこ 小葱 玉ねぎ 人 参 バナナ	604	28.8	20.3
3	土	ジャジャ麺	×		スキムミルク 豚ミンチ ちくわ 卵 みそ みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン	346	12.5	7.3
4	日									
5	月	きのことチキンのクリーム煮 オレンジ ソーセージ入りオムレツ かぼちゃとベーコンの炒め物	○	スキムミルク ★ごぼうのカップケーキ	スキムミルク 鶏肉 ウイ ンナー 卵 生クリーム ベーコン みそ	油 小麦粉 砂糖	ほうれん草 かぼちゃ しめじ えのき 干しいたけ ごぼう オレンジ	637	29.8	19.4
6	火	ゆで卵のピーマンカップ ヤクルト せん切り野菜のスープ ツナ和風サラダ	○	スキムミルク チーズパン	スキムミルク 卵 ベー コン ツナ プレスハム チーズ	砂糖 さつまいも	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャ ベツ セロリ パセリ きゅう り	693	22.6	16.7
7	水	ポークカレー かぼちゃサンドフライ キャベツとみかんの和え物 梨	○	スキムミルク ★いちごクッキーアイス	スキムミルク 豚肉 生ク リーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ キャベツ きゅうり み かん缶 梨	712	18.9	37.2
8	木	魚の栄養揚げ 簡単大根サラダ 厚揚げの卵とじ ヤクルト	○	スキムミルク ★ヨーグルト蒸しパン	牛乳 魚 厚揚げ 卵 プ レシヨーグルト ちりめ ん	油 小麦粉 ホットケ ーキミックス	玉ねぎ 人参 ごぼう みつば こら 大根	652	27.7	16.9
9	金	煮込みハンバーグ カレーピーンズ キャベツと塩っぺの和え物 バナナ	○	スキムミルク ★オレンジ風味のパンフティング	スキムミルク 魚のすり身 卵 水煮大豆 ウィンナー 卵 粉チーズ	油 片栗粉 パン粉 砂 糖 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅ うり トマト	620	31.6	23.8
10	土	焼きそば	×		豚肉	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャ ベツ もやし	332	8.4	6.1
11	日									
12	月	☆ お月見会 ☆ 鶏のから揚げ お月見汁	×	スキムミルク ★お月見団子づくり	スキムミルク 鶏肉 かし わ プレスハム	里芋 小麦粉 砂糖 パ ター	玉ねぎ 人参 なす しいた け みつば ミニトマト きゅ うり ブロッコリー	675	27.9	12.5
13	火	おからキッシュ きゅうりの甘酢つけ ホイコーロー ヤクルト	○	スキムミルク ★人参スキムケーキ	スキムミルク ロースハム 卵 生クリーム 豚肉 ち りめん おから	砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ビーマン 長ねぎ きゅうり	659	25.3	24.9
14	水	酢鶏 レタス ツナとしめじのスパティ オレンジ	○	スキムミルク ジャムパン	スキムミルク 鶏肉 ツナ	片栗粉 スパゲティ 砂 糖 油	しょうが 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ レタス オレン ジ みかん缶 バナナ	532	24.5	24.9
15	木	魚のポテト焼き ラタトゥイユ ニラと豚肉のごましょうゆあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★ごまじゃこクッキー	スキムミルク 魚 豚肉 ちりめん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 すりごま	玉ねぎ 人参 水煮トマト スズキニ なす ビーマン 赤パプリカ セロリ ニら も やし	628	26.7	17.5
16	金	スコッチエッグ 筑前煮 もずくスープ ぶどう	○	スキムミルク ★びっくり肉まん	スキムミルク 鶏ミンチ うすら卵 豆腐 卵 スト	ふ ホットケーキミックス ス 里芋 ごま油 パ ター こんにゃく	玉ねぎ 人参 ごぼう 竹の子 れんこん いんげん ぶどう	653	27.3	17.4
17	土	シーフードパエリア グリーンサラダ	×		スキムミルク ロースハム イカ あさり えび	ごはん 油	いんげん 人参 キャベツ きゅうり レタス	331	7.6	3.1
18	日									
19	月	敬老の日								
20	火	ミニ春巻き れんこんサラダ マーボー豆腐 ヤクルト	○	スキムミルク アルプスパン	スキムミルク 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ	油 すりごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小葱 しょうが 干しいたけ きゅうり れんこ ん	748	26.6	21.1
21	水	ソーセージ入りカレー ぶどう ゆで鶏とレタスのサラダ	○	スキムミルク ★さつまいも入りみそ蒸しパン	スキムミルク ウィンナー ささみ 白みそ 卵	じゃがいも 食パン 小 麦粉 ホットケーキミッ クス さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ きゅうり セロリ レタ ス トマト	615	20.3	15.9
22	木	魚のラビコットソースかけ 枝豆サラダ キャベツと豚肉のみそ炒め ヤクルト	○	スキムミルク ★おはぎ	スキムミルク 小豆 魚 きな粉 豚肉 赤みそ	油 白玉粉 砂糖 小麦 粉	玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ 貝割れ菜 人参 ビーマン	723	30.2	17.3
23	金	秋分の日								
24	土	肉うどん	×		牛肉 天ぷら スト 油あ げ 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ	319	7.7	5.3
25	日									
26	月	厚揚げとブロッコリーの肉みそ焼き 和風ふわふわ汁 五色サラダ バナナ	○	スキムミルク ★もちもちパン	スキムミルク 豆腐 厚揚 げ チーズ 赤みそ 粉 チーズ	長いも 片栗粉 じゃが いも 白玉粉 ホット ケーキミックス	玉ねぎ 人参 小ねぎ きゅう り ブロッコリー りんご パ ナナ	724	33.4	19.4
27	火	さんま入り春巻き かぼちゃのそぼろ煮 えのきとチンゲン菜のスープ ヤクルト	○	スキムミルク ★ブルーのケーキ	スキムミルク 牛ミンチ はんぺん さんま 鶏肉	小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 えのき チンゲ ン菜 なす かぼちゃ いんげ ん ねぎ しょうが	700	27.9	21.1
28	水	親子丼 オレンジ 白菜とゆで豚のゆず風味サラダ	○	スキムミルク ★小松菜の蒸しパン	スキムミルク かしわ 卵 豚肉	じゃがいも 砂糖 ごま 油 小麦粉 油 さつまい も	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 も やし レタス 小松菜	592	25.3	10.7
29	木	かぼちゃ入りギョロツケ ヤクルト 高野豆腐のみぞれ煮 レタス	○	スキムミルク 生クリーム入りあんぱん	スキムミルク 魚のすり身 高野豆腐	パン粉 油	人参 かぼちゃ ごぼう 玉ね ぎ ほうれん草 干しいたけ 大根 レタス	708	28.1	20.9
30	金	卵と野菜の袋煮 ぶどう 五目ビーフン ミニトマト	○	スキムミルク ★ミルクココアゼリー	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 油揚げ 豚肉 ちくわ 生クリーム	油 砂糖 ビーフン ホットケーキミックス	もやし 人参 しいたけ 玉 ねぎ キャベツ ビーマン ミ ニトマト ぶどう	612	25.4	14.7
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、毎日お茶が出来ます。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子