

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)



献立表

令和4年10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	土	野菜たっぷりラーメン	×		豚肉	ラーメン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 葱	239	8.9	6.2
2	日									
3	月	蒸しわかめハンバーグ ミニトマト 白菜とみかんのサラダ バナナ	○	スキムミルク マロンクリームワッフル	スキム 合挽肉 わかめ 卵 チーズ	ごはん パン粉 ワッフル	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 キャベツ みかん缶 ミ ニトマト バナナ	617	24.0	15.3
4	火	ツナとポテトのいがり揚げ もやしの中華あえ ブロッコリーと厚揚げの煮もの ヤクルト	○	スキムミルク ★ヨーグルトポムポム	スキム 牛乳 ツナ 卵 粉 チーズ ハム 豚肉 厚揚げ ヨーグルト ヤクルト	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも ソーメン 油 ごま油 ごま	玉ねぎ パセリ もやし 人 参 にら きゅうり ブロッ コリー りんご	640	23.7	20.3
5	水	ミートボール入りカレー シルバーサラダ 梨	○	スキムミルク ★ごまだんご	スキム 粉末あん ミー トボール ロースハム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 白玉粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン か ぼちゃ きゅうり キャベツ 梨	785	25.5	26.6
6	木	はなっこりーのきんぴら 魚の照り焼き ウインナーとキャベツのサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★コロックパン風トースト	スキム 魚 ヤクルト ウインナー チーズ 合 挽肉	ごはん 砂糖 ごま ご ま油 食パン パン粉 じゃがいも	はなっこりー 人参 生姜汁 キャベツ 玉ねぎ	866	40.1	31.4
7	金	さつま汁 ちしゃなます 厚揚げと大根の煮もの りんご	○	スキムミルク ブルーベリーバナナコッタ	スキム 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 厚揚げ いか 生クリーム	ごはん さつまいも ご ま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱 りんご 大根 いんげん きゅう り サニーレタス レタス	595	23.0	22.6
8	土	チャンポン	×		豚肉 スト	チャンポンめん	玉ねぎ 人参 ピーマン も やし キャベツ	182	7.8	5.5
9	日									
10	月	スポーツの日								
11	火	チンゲン菜のシューマイ 中華風酢のもの ポークビーンズ ヤクルト	○	スキムミルク ★りんごのビスケットケーキ	スキム 牛乳 豚ミンチ 卵 豚肉 水煮大豆 か にかま	ごはん じゃがいも 砂 糖 ごま油 ケーキミッ クス バター	チンゲン菜 玉ねぎ 生姜汁 貝割れ菜 人参 大根 きゅ うり セロリ りんご	678	26.2	19.5
12	水	中華丼 オレンジ ひじきと根菜のサラダ	○	スキムミルク クリームパン	スキム 豚肉 うすらの 卵 天ぷら ひじき	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも ご ま クリームパン	玉ねぎ 人参 ピーマン レ モン汁 白菜 生しいたけ きくらげ オレンジ ごぼう	697	23.1	18.7
13	木	魚のクラッカー揚げ とろろスープ ゆずきちサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★カルピスぶどうゼリー	スキム 卵 魚 豆腐 もみのり ヤクルト ツ ナ カルピス	ごはん 小麦粉 油 長 芋 ごま 砂糖	れんこん ブロッコリー 人 参 小松菜 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ	610	29.3	12.2
14	金	鶏肉のケチャップ煮 おからサラダ チャブチェ 梨	○	スキムミルク せんべい	スキム 鶏肉 豚肉 お から ロースハム	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 にら きゅう り 梨 たけのこ 葱	526	23.8	9.0
15	土	運動会								
16	日									
17	月	豆腐の真砂揚げ きのごソテー さつまいもとささみの和風サラダ バナナ	○	スキムミルク ★おふろスクココア味	スキム えび 鶏ミンチ しらす 豆腐 卵 ささ み ちくわ みそ	ごはん 砂糖 片栗粉 油 バター さつまいも ごま ふ グラニュー糖	人参 ピーマン しめじ え のき 生しいたけ きゅうり バナナ	565	24.0	15.3
18	火	鮭のグラタン 白菜スープ ひじきのごまマヨネーズあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★ちぎりパン	スキム 牛乳 鮭 ホワイ トソース チーズ ベーコ ン ひじき ヤクルト	ごはん じゃがいも 油 バター パン粉 コーン ごま 砂糖 強力粉	玉ねぎ 人参 しめじ 葱 ブロッコリー 白菜 チンゲ ン菜	689	29.4	22.4
19	水	ベーコン入りカレー 福神漬け ゴールデンサラダ オレンジ	○	スキムミルク ★ひっぱりだこドーナツ	スキム ベーコン ウイ ンナー くるみ	ごはん じゃがいも 油 コーン ケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ かぼちゃ 福神漬 きゅうり レタ ス トマト パセリ レーズン	556	17.7	15.9
20	木	はなっこりー天ぷら タンドリーチキン 油揚げと小松菜の煮もの ヤクルト	○	スキムミルク ★牛乳かんフルーツソース	スキム 牛乳 卵 ヤク ルト 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま	はなっこりー 人参 小松菜 し めじ みかん缶 もも缶 にんに く 生姜 レモン汁 玉ねぎ	513	23.7	10.9
21	金	揚げ魚のおろし煮 サニーレタス ハムともやしのマヨネーズ炒め りんご	○	スキムミルク ★クランブルパン	スキム 魚 わかめ ブ レスハム	ごはん 油 片栗粉 砂 糖 フランスパン 小麦 粉 バター	大根 サニーレタス 人参 ピーマン もやし りんご	559	24.2	13.7
22	土	栗ごはん 小松菜のみそ汁	×		スキム 栗 油揚げ み そ	米 じゃがいも	小松菜 えのき 玉ねぎ 人 参	264	7.0	2.8
23	日									
24	月	ポテトのチーズ焼き ミニトマト 人参とごぼうのごまみそ煮 オレンジ	○	スキムミルク ★オータムケーキ	スキム 牛乳 ベーコン チーズ みそ 卵	ごはん じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 ケー キミックス	玉ねぎ ピーマン 人参 り んご ごぼう いんげん ミ ニトマト オレンジ バナナ	633	20.2	17.2
25	火	魚のからあげ コロコロサラダ イタリアンスパゲティー ヤクルト	○	スキムミルク ★玉ねぎのフレンチトースト	スキム 牛乳 魚 ベー コン 卵 ハム ヤクルト 生クリーム チーズ	ごはん 片栗粉 油 ス パゲティー バターさつ まいも 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	646	28.6	20.0
26	水	牛肉の柳川風 大根サラダ ピーマンの明太子豆腐詰め りんご	○	スキムミルク ★お好み焼き	スキム 牛乳 卵 牛肉 豆 腐 明太子 チーズ 豚ミン チ かつお節 青のり	ごはん 砂糖 小麦粉 長手 油	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ピーマン 生しいたけ りんご も やし キャベツ 大根 きゅうり	586	28.0	20.3
27	木	きのごシチュー 野菜ののり酢あえ ちくわのしそ巻き揚げ ヤクルト	○	スキムミルク ★小松菜のパウンドケーキ	スキム 牛乳 ベーコン 卵 ちくわ ヤクルト のり ヨーグルト	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーン 油 ごま ケーキミックス	しめじ えのき 生しいたけ もやし 玉ねぎ 人参 パセリ 青しそ ほうれん草 小松菜 バナナ	678	23.0	18.3
28	金	まいたけのみそ汁 バンバンジー とりのつくね バナナ	○	スキムミルク ★マロンパイ	スキム 豆腐 油揚げ み そ ささみ とりつくね あんこ 栗の甘露煮	ごはん 砂糖 ごま油 パイシート ごま	まいたけ 玉ねぎ 人参 葱 きゅ うり バナナ	689	28.4	21.6
29	土	スタミナピラフ 温泉卵 コンソメスープ	×		牛肉 卵 ベーコン	米 コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン し めじ パセリ	394	14.1	16.2
30	日									
31	月	かぼちゃ型ハンバーグ 生野菜 パンブキンクリームパスタ みかん	○	スキムミルク ★米粉かぼちゃクッキー	スキム ハンバーグ む きえび 生クリーム チーズ	ごはん スパゲティー バター 米粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり みかん かぼちゃ しめじ まいたけ 玉ねぎ パセリ	721	30.3	23.9
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