

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和5年 8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	火	魚のマスタード焼き ポークビーンズ モロヘイヤとトマトのサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★フローズンヨーグルト	スキム 魚 豚肉 わかめ ヤクルト 水煮大豆 かつお節 ヨーグルト 生クリーム	ごはん じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース モロヘイヤ トマト	630	31.0	18.5
2	水	夏野菜のスープ 厚揚げのサラダ やまいも短冊揚げ バナナ	○	スキムミルク ★レモンケーキ	スキム 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 卵 アーモンド粉	ごはん やまいも 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 なす トマト オクラ バナナ レモン かぼちゃ いんげん ビーマン キャベツ もやし きゅうり	619	20.3	18.1
3	木	魚のフライ タルタルソース ヤクルト イタリアンスパゲティ おからサラダ	○	スキムミルク ★豆乳のパパロア	スキム 卵 魚 おから ロースハム ベーコン 豆乳 ヨーグルト	ごはん 小麦粉 砂糖 バター パン粉 油 スパゲティ ヤクルト	人参 玉ねぎ きゅうり ビーマン オレンジジュース	637	26.9	21.1
4	金	豚肉のソースマリネ 冬瓜の煮もの なすのずんだあえ スイカ	○	スキムミルク アイス 菓子	スキム 豚肉 えだ豆 牛ミンチ	ごはん 砂糖 油	スイカ 玉ねぎ 人参 ビーマン なす とうがん いんげん	640	29.8	17.8
5	土	サラダラーメン	×		卵 かにかま ツナ	ラーメン ごま油 ごまドレッシング	レタス 水菜 玉ねぎ	241	8.5	10.4
6	日									
7	月	ミートコロッケ ミニトマト マカロニサラダ オレンジ	○	スキムミルク お好み焼き	スキム ミートコロッケ ツナ 卵 お好み焼き	ごはん マカロニ	きゅうり 人参 キャベツ レーズン ミニトマト オレンジ	633	24.1	17.9
8	火	鶏肉のフリッター 人参とあさりのサラダ ほうれん草のカッテージチーズあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★スイートポテト	スキム 生クリーム 鶏肉 卵 カッテージチーズ かつお節 あさり ヤクルト	ごはん バター オリーブ油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま さつまいも	生姜汁 ほうれん草 パセリ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	693	27.8	22.2
9	水	なすカレー バナナ 大豆と小魚のかみかみサラダ	○	スキムミルク フルーチェ	スキム 牛乳 牛ミンチ 小魚佃煮 大豆	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ かぼちゃ キャベツ きゅうり	592	21.9	15.4
10	木	魚のゆかり揚げ 冬瓜のサラダ 人参とごぼうのごまみそ煮 ジョア	○	スキム ★レーズンパンの フレンチトースト	スキム 牛乳 魚 ツナ 卵 ジョア みそ	ごはん 砂糖 バター 小麦粉 油 ごま 食パン	かぼちゃ とうがん 人参 きゅうり ごぼう いんげん	561	25.8	11.2
11	金	山の日								
12	土	焼きうどん	×		豚肉	うどん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ	232	8.4	6.0
13	日									
14	月	盆休み								
15	火	盆休み								
16	水	盆休み								
17	木	麻婆はるさめ かぼちゃ挽肉フライ かに入り酢のもの ジョア	○	スキムミルク せんべい	スキム 豚ミンチ みそ ジョア 厚揚げ わかめ かにフレック	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にら 葱 生姜 生しいたけ きゅうり みかん 缶	561	16.1	12.0
18	金	ミネストローネ きのごソテー とんしゃぶサラダ スイカ	○	スキムミルク ★いちごのクッキーアイス	スキム ベーコン 豚肉 生クリーム	ごはん マカロニ コーン じゃがいも バター 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト水煮 トマト しめじ えのき 生しいたけ レタス 大根 にんにく 生姜 スイカ	631	20.7	21.5
19	土	冷やし中華	×		プレスハム 卵	中華めん 油 砂糖 ごま油	きゅうり トマト 生姜汁	279	11.0	9.1
20	日									
21	月	ミートボールの甘酢あん煮 オレンジ ゴーヤチャンプルー コールスロー	○	スキムミルク ミルクパン	スキム ミートボール 豆腐 豚肉 卵	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ミルクパン	玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ ゴーヤ オレンジ キャベツ きゅうり	622	23.6	15.3
22	火	魚の和風マリネ 豆腐と野菜のあんかけ ひじきとさつまいもの甘煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★カルピスポンチ	スキム 卵 魚 ヤクルト 豚肉 豆腐 ひじき カルピス	ごはん 砂糖 油 片栗粉 さつまいも	長葱 玉ねぎ 人参 レタス 白菜 ほうれん草 小葱 干しいたけ メロン スイカ もも缶 みかん缶 バナナ	603	27.2	15.5
23	水	シーフードカレー スイカ 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 シーフードミックス かしわ 卵	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり セロリ レタス トマト スイカ	624	24.0	14.9
24	木	蒸しどりレムラードソース ジョア かぼちゃのそぼろ煮 クリームコロッケ	○	スキムミルク ソフトバー	スキム ジョア 鶏肉 クリームコロッケ 牛ミンチ 厚揚げ	ごはん 砂糖 油 ソフトバー	玉ねぎ 人参 いんげん ビーマン きゅうり トマト かぼちゃ なす	793	34.8	20.3
25	金	夏まつりランチパック そばめし 山賊焼き スティック野菜 ミニトマト バナナ	×	スキムミルク かき氷 菓子	スキム 豚肉 卵 鶏肉	米 中華めん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 生姜汁 にんにく きゅうり 大根 バナナ ミニトマト	857	30.3	21.7
26	土	高菜チャーハン 夏の豚汁	×		卵 豚肉 みそ	米 油	高菜漬物 玉ねぎ 人参 葱 オクラ トマト なす とうがん	287	9.3	10.4
27	日									
28	月	おろしポン酢ハンバーグ スイカ いりじゃこふり玉ねぎ ポテトサラダ	○	スキムミルク ★くるみあんパン	スキム 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ちりめん ロースハム こしあん くるみ 卵	ごはん 卵 ごま油 バター じゃがいも 強力粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 葱 生姜汁 人参 大根 青しそ きゅうり キャベツ レーズン スイカ	653	25.3	18.8
29	火	魚のバーベキュー風 茄子の田楽 チンゲン菜ののりあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★野菜のおやき	スキム 卵 魚 白みそ もみのり ヤクルト	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 ごま	なす りんご チンゲン菜 人参 もやし レタス にら みつば 春菊 かぼちゃ	581	25.4	13.2
30	水	ハヤシライス エビのサラダ やわらかにんじんしゅうまい バナナ	○	スキムミルク ★りんごのビスケットケーキ	スキム 牛乳 わかめ 牛肉 しゅうまい えび	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース バナナ レタス きゅうり りんご レモン汁	757	26.2	27.1
31	木	焼きチーズコロッケ なすの甘煮 茶そばサラダ ジョア	○	スキムミルク アイス 菓子	スキム チーズ 粉チーズ	ごはん じゃがいも 片栗粉 パン粉 オリーブ油 茶そば ごま油	青しそ レタス 人参 きゅうり 小葱 梅干し なす	832	26.5	23.0
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