

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和5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
					(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	チキンハンバーグ はすのきんぴら きゅうりとセロリのサラダ バナナ	○	スキムミルク どら焼き	スキム 牛乳 みそ とり ミンチ 豚肉 ちくわ	ごはん パン粉 ごま 砂糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ 小葱 れん こん 人参 ビーマン いんげん 貝割 れ菜 きゅうり セロリ トマト	684	24.0	12.5
2	土	瓦そば	×		牛肉	茶そば 油	葱	399	15.6	9.9
3	日									
4	月	鶏肉の鍋照り焼き ひじきサラダ せん切り野菜のスープ オレンジ	○	スキムミルク ★さつまいも入りみそ蒸しパン	スキム 牛乳 鶏肉 ビーナ ツ粉 ツナ ひじき ベーコ ン 白みそ 卵	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 ケーキミックス さ つまいも パター	オレンジ ほうれん草 人参 きゅ うり パセリ レタス レモン汁 玉ねぎ キャベツ セロリ	646	26.1	19.8
5	火	ロールキャベツ ツナとしめじのスパゲティー かぼちゃとベーコンの炒めもの ヤクルト	○	スキムミルク ★シュガービスケット	スキム ベーコン ツナ ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 油 パター スパゲティー 小麦粉 さ らめ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	606	20.3	18.1
6	水	おからキッシュ ホイコーロー きゅうりの甘酢づけ 梨	○	スキムミルク ジャムパン	スキム 牛乳 卵 ひじき ハム 生クリーム チーズ 豚肉 ちりめん	ごはん 油 ジャムパン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅ うり キャベツ ビーマン 長葱 梨	591	21.9	18.0
7	木	魚の栄養揚げ 簡単大根サラダ 厚揚げの卵とし ヤクルト	○	スキムミルク ★プリンケーキ	スキム 牛乳 魚 卵 厚 揚げ ヤクルト	ごはん 砂糖 小麦粉 油 コーンスターチ パター	にら 大根 玉ねぎ 人参 ごぼ う みつば	542	24.0	20.5
8	金	煮込みハンバーグ カレービーンズ 五目ビーフン バナナ	○	スキムミルク ★ピザ	スキム 卵 魚 とりミンチ 豚 肉 ちくわ 水煮大豆 ワイン ナー チーズ ベーコン	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがい も パン粉 片栗粉 ビーフン コーン 油 強力粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ 生しいたけ トマト バナナ	752	37.7	23.8
9	土	まぜまぜごはん かき卵スープ	×		ロースハム 鮭フレーク チーズ 卵 ひじき ベーコ ン 豆腐 スト わかめ	米 砂糖 ごま	きゅうり 玉ねぎ 人参 葱	339	15.3	12.1
10	日									
11	月	きのこチキンのクリーム煮 枝豆サラダ ソーセージ入りオムレツ オレンジ	○	スキムミルク ★マラサダ	スキム 牛乳 鶏肉 生ク リーム 枝豆 ウインナー 卵 ココナッツ粉	ごはん 油 ケーキミッ ス 片栗粉 砂糖	しめじ えのき 生しいたけ オレ ンジ キャベツ 人参 きゅうり 貝割れ菜 ほうれん草	633	30.4	21.8
12	火	魚のポテト焼き ヤクルト ニラと豚肉のごまじょうゆあえ 筑前煮	○	スキムミルク ★たぬきおにぎり	スキム 牛乳 魚 かしわ 厚揚げ スト 豚肉	ごはん じゃがいも コー ン 里芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にら もやし ご ぼう 竹の子 れんこん いんげ ん 小葱	696	31.3	13.4
13	水	ポークカレー ぶどう キャベツとみかんの和えもの	○	スキムミルク ★ごぼうのカップケーキ	スキム 豚肉 卵 みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ ぶどう キャベツ きゅうり みか ん缶 ごぼう レーズン	586	17.1	15.6
14	木	スコッチエッグ パンサンスー もずくスープ ヤクルト	○	スキムミルク アップルパイ	スキム 卵 ヤクルト とり ミンチ うずら卵 ハム もずく	ごはん 小麦粉 パン粉 油 アップルパイ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャバ ツ 小葱	665	23.4	21.6
15	金	中華風茶碗蒸し ひじき煮 梨 豚肉の野菜巻きフライ ミニトマト	○	スキムミルク ★鬼まんじゅう	スキム 卵 ベーコン かし わ 豚肉フライ ひじき 水 煮大豆 油揚げ 天ぷら	ごはん 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 ごま さつまいも	梨 人参 生しいたけ ミニマ ト 小葱 しめじ いんげん	730	29.5	21.9
16	土	ベーコンレタスバーガー かぼちゃのスープ	×		ベーコン 卵	パンズ パター	レタス かぼちゃ 玉ねぎ	285	11.9	14.8
17	日									
18	月	敬老の日								
19	火	マーボー豆腐 ミニ春巻さ れんこんサラダ ヤクルト	○	スキムミルク ★マロンパイ	スキム 牛ミンチ 豆腐 か まぼこ みそ 春巻き ヤク ルト あんこ 栗の甘露煮	ごはん 油 砂糖 ごま バイシート	玉ねぎ 人参 小葱 生姜 生し いたけ れんこん きゅうり	703	22.8	22.9
20	水	鶏肉のオレンジ風味焼き 温野菜のサラダ 豚ミンチときゅうりの炒めもの ぶどう	○	スキムミルク ★フォカッチャ	スキム 卵 鶏肉 豚ミン チ	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 強力粉 小麦粉	オレンジジュース かぼちゃ 人参 もやし フロccoliリー きゅうり 玉ねぎ ぶどう 生姜汁	560	28.0	12.3
21	木	魚のラビゴットソース かぼちゃのサラダ キャベツと豚肉のみそ炒め ヤクルト	○	スキムミルク ★チョコとコーヒーのクッキー	スキム 魚 豚肉 赤みそ ヤクルト 卵	ごはん 小麦粉 油 砂糖 バター コーンフレーク	玉ねぎ トマト きゅうり レモ ン汁 にんにく かぼちゃ 人参 キャベツ ビーマン	648	25.3	21.5
22	金	卵と野菜の袋煮 ちしゃなます 水無月豆腐 バナナ	○	スキムミルク ★おはぎ	スキム とりミンチ 卵 油揚げ 豆腐 枝豆 いか あんこ	ごはん 砂糖 山芋 片栗 粉 ごま もち米	人参 もやし 生しいたけ パナ ナ きゅうり サニーレタス レ タス	690	31.4	14.9
23	土	秋分の日								
24	日									
25	月	厚揚げとブロッコリーの肉みそ焼き 梨 和風ふわふわ汁 五色サラダ	○	スキムミルク ★きんぴらまんじゅう	スキム 厚揚げ とりミン チ 赤みそ チーズ 卵 わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 長芋 片栗 粉 じゃがいも 油 コー ン 小麦粉	ブロッコリー 梨 人参 玉ねぎ 小葱 きゅうり りんご レーズ ン ごぼう	613	28.3	16.5
26	火	さんまの甘露煮 里芋サラダ 高野豆腐のみぞれ煮 ヤクルト	○	スキムミルク ★白パン	スキム 牛乳 プレスハム さんまの甘露煮 高野豆腐 ヤクルト	ごはん 里芋 強力粉 砂糖 バター グラニュー糖	人参 きゅうり ほうれん草 干 しいたけ 大根	703	27.9	25.3
27	水	親子丼 バナナ 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 牛乳 卵 かしわ 豚肉	ごはん 蒸しパンミックス じゃがいも さつまいも	バナナ 白菜 もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 葱 サニーレタス レーズン	597	24.9	10.7
28	木	魚のオーロラ焼き ヤクルト えのきとチンゲン菜のスープ 白和え	○	スキムミルク ★ミルクココアゼリー	スキム 牛乳 卵 魚 豆 腐 みそ ヤクルト 鶏肉 生クリーム	ごはん 砂糖 パター ご ま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 干し しいたけ えのき チンゲン菜	602	30.9	17.0
29	金	お月見ランチ うさちゃんカレー ゆで鶏とレタスのサラダ ゆで卵 オレンジ	×	スキムミルク ★お月見団子	スキム 牛ミンチ 卵 さ さみ きなこ	米 砂糖 じゃがいも 白 玉粉	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり セロリ ミックスベジタブル レタ ス トマト オレンジ	625	24.4	16.4
30	土	肉うどん	×		牛肉 天ぷら スト 油揚 げ 卵	うどん 油 砂糖	葱	219	7.7	5.3
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