すみれ　ゆり　ふじ
（3、4、5歳児クラス）

献　立　表

令和5年　10月号　石井手保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料 血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	日								
2	月	蒸しわかめハンバーグ　里芋のごまみそ煮 白菜とみかんのサラダ　バナナ	スキムミルク ★あずき入り蒸しパン	スキムミルク　合挽肉　卵　チーズ　みそ　小豆　わかめ	油　里芋　パン粉　小麦粉	玉ねぎ　人参　ピーマン　白菜　キャベツ　みかん缶　バナナ	598	14.3	13.9
3	火	ツナとポテトのいがぐり揚げ　ヤクルト ブロッコリーと厚揚げの煮物　もやしの中華あえ	スキムミルク マロンクリームワッフル	スキムミルク　ツナ　卵　粉チーズ　豚肉　厚揚げ　プレスハム	油　小麦粉　すりごま　じゃがいも　砂糖	玉ねぎ　パセリ　ブロッコリー　人参　もやし　きゅうり　ニラ	763	30.7	24.8
4	水	中華丼　梨 小松菜のごまあえ	スキムミルク ★ブルーベリーパンナコッタ	スキムミルク　豚肉　卵　生クリーム　かつお節　しらす　きな粉　天ぷら	油　砂糖　ごま油　片栗粉	玉ねぎ　人参　ピーマン　白菜　小松菜　キャベツ　梨	602	19.1	16.8
5	木	鮭のグラタン　白菜スープ ポークビーンズ　ヤクルト	スキムミルク ★バナナマフィン	スキムミルク　鮭　チーズ　ベーコン　豚肉　卵　スキムミルク　水煮大豆	じゃがいも　パン粉　砂糖　油　小麦粉　バター	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　白菜　しめじ　ねぎ　バナナ	688	33.4	26.4
6	金	豆腐ナゲット　ゆずきちサラダ はなっこりーのきんぴら　オレンジ	スキムミルク ★コロッケパン風トースト	スキムミルク　鶏ミンチ　豆腐　卵　ツナ　合挽肉	パン粉　小麦粉　こんにゃく　いりごま　食パン　じゃがいも	はなっこりー　人参　きゅうり　キャベツ　もやし　玉ねぎ　オレンジ	720	27.9	23.5
7	土	塩っぺごはん 豚汁		豚肉　油あげ　ツナ　豆腐　ツナ　みそ	ごはん　さつまいも	人参　玉ねぎ　ごぼう　もやし	261	10.6	7.5
8	日								
9	月	スポーツの日							
10	火	はなっこりーの天ぷら　グリーンサラダ 厚揚げと大根の煮物　ヤクルト	スキムミルク ★ヨーグルトスコーン	スキムミルク　卵　豚肉　厚揚げ　ロースハム　プレーンヨーグルト	油　片栗粉　小麦粉　ホットケーキミックス　バター	はなっこりー　人参　しめじ　大根　いんげん　キャベツ　きゅうり　レタス	636	21.4	20.1
11	水	ミートボール入りカレー　バナナ シルバーサラダ	スキムミルク ★和風照り焼きピザ	スキムミルク　ミートボール　ロースハム　ささみ　チーズ	じゃがいも　油　強力粉　小麦粉　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン　かぼちゃ　りんご　きゅうり　キャベツ　バナナ　貝割れ菜	655	23.8	19.9
12	木	豚肉の香りパン粉焼き　肉じゃが ほうれん草のコーン焼き　オレンジ	スキムミルク ★カルピスぶどうゼリー	スキムミルク　豚ロース　牛肉　厚揚げ　天ぷら　スト　粉チーズ	パン粉　じゃがいも　糸こんにゃく　油	小葱　ほうれん草　玉ねぎ　人参　いんげん　オレンジ	626	27.4	16.7
13	金	魚のクラッカー揚げ　油揚げと小松菜の煮物 さつまいもとささみの和風サラダ　梨	スキムミルク せんべい	スキムミルク　ささみ　ちくわ　卵　みそ　油揚げ　魚	さつまいも　すりごま　油　砂糖　小麦粉	人参　きゅうり　小松菜　梨	633	27.1	17.2
14	土	運　動　会							
15	日								
16	月	酢豚風煮　レタス たらこときのこのスパゲティ　オレンジ	スキムミルク ★コロコロラスク	スキムミルク　豚肉　たらこ	片栗粉　じゃがいも　油　バター　食パン	玉ねぎ　人参　ピーマン　竹の子　生しいたけ　しょうが　ブロッコリー　しめじ　えのき　レタス	612	23.7	16.3
17	火	厚揚げのジャンボシューマイ　ヤクルト かぼちゃのミルク煮　中華風酢の物	スキムミルク たこ焼き	スキムミルク　厚揚げ　鶏ミンチ　かにかまぼこ	さつまいも　ごま油　片栗粉	ねぎ　人参　ニラ　キャベツ　きゅうり　セロリ　貝割れ菜　かぼちゃ	586	28.2	13.6
18	水	カレーコロッケ　しらす入りたまご焼き ひじきのごまマヨネーズあえ　バナナ	スキムミルク ★シナモンロール	スキムミルク　合挽肉　卵　しらす　チーズ	じゃがいも　小麦粉　すりごま　砂糖　強力粉　バター　パン粉	玉ねぎ　人参　バナナ	679	25.2	22.2
19	木	魚のチーズ焼き　トマトツナサラダ じゃがいものキンピラ煮　ヤクルト	スキムミルク れんこんチップス	スキムミルク　魚　チーズ　豚肉　天ぷら　ツナ	糸こんにゃく　油　じゃがいも　ケーキミックス	玉ねぎ　人参　しめじ　ピーマン　トマト　青しそ　れんこん	600	26.7	21.8
20	金	ごぼうハンバーグ　高野豆腐のみぞれ煮 元気のりのり汁　オレンジ	スキムミルク ★ジャムケーキ	スキムミルク　えそミンチ　高野豆腐　合挽肉　天ぷら　みそ　卵	小麦粉　砂糖　片栗粉　バター　さつまいも　パン粉	人参　生しいたけ　ほうれん草　干ししいたけ　大根　ごぼう　葱　オレンジ	665	28.8	18.3
21	土	肉うどん		牛肉　天ぷら　スト　油あげ　卵	うどん　油	葱	219	7.7	5.3
22	日								
23	月	ポテトのチーズ焼き　人参とごぼうのごまみそ煮 ささみのくずたたき梅肉しょうゆ　オレンジ	スキムミルク ★アーモンドサブレ	スキムミルク　ベーコン　チーズ　みそ　ささみ　卵	じゃがいも　こんにゃく　ごま油　砂糖　片栗粉　バター	玉ねぎ　ピーマン　人参　ごぼう　いんげん　オレンジ	674	24.8	22.9
24	火	大豆ハンバーグ　バンバンジー まいたけのみそ汁　ヤクルト	スキムミルク ★チーズケーキ	スキムミルク　合挽肉　水煮大豆　卵　豆腐　油揚げ　鶏ささみ　生クリーム	パン粉　砂糖　すりごま　ケーキミックス	玉ねぎ　人参　まいたけ　葱　きゅうり	644	28.1	24.1
25	水	ベーコンカレー　バナナ ゴールデンサラダ	スキムミルク ★ミルクココアゼリー	卵　ベーコン　スキムミルク　生クリーム	砂糖　じゃがいも　油　小麦粉　バター	玉ねぎ　人参　ピーマン　かぼちゃ　きゅうり　レタス　サニーレタス　トマト　バナナ	622	30.7	21.4
26	木	かに風味かまぼこ磯部天ぷら　ヤクルト きのこシチュー　野菜のごまドレッシングあえ	スキムミルク ミニパン	スキムミルク　ベーコン　かに風味天ぷら　プレスハム	砂糖　じゃがいも　油　ミニパン　すりごま	しめじ　えのき　生しいたけ　玉ねぎ　人参　ほうれん草　キャベツ　きゅうり　もやし	629	24.2	15.1
27	金	魚の西京焼き　五目ビーフン きゅうりの甘酢づけ　みかん	スキムミルク ★さつまいもケーキ	スキムミルク　豆腐　明太子　豚肉　ちくわ　ちりめん　生クリーム　卵　魚	ビーフン　油　さつまいも　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし　キャベツ　生しいたけ　きゅうり　みかん	638	30.5	14.3
28	土	ちゃんぽん		豚肉　スト	ちゃんぽんめん　油	玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし　キャベツ	382	7.8	5.5
29	日								
30	月	タンドリーチキン　じゃこピーマン ひじきと根菜のサラダ　みかん	スキムミルク ★プリン蒸しパン	スキムミルク　鶏肉　ちりめん　スキムミルク　プレーンヨーグルト　ひじき	ケーキミックス　油　すりごま	玉ねぎ　しょうが　ごぼう　れんこん　ピーマン　みかん	642	32.5	13.7
31	火	かぼちゃ型ハンバーグ　いんげんのごまマヨネーズ和え じゃがいもとツナの煮っころがし　ヤクルト	スキムミルク　おばけスナック ★かぼちゃマフィン	スキムミルク　ツナ　卵　天ぷら　厚揚げ	片栗粉　小麦粉　油　砂糖　じゃがいも　バター	玉ねぎ　しょうが　ごぼう　れんこん　ピーマン　みかん	727	29.2	26.2
			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、毎日お茶がでます。　緑字は旬の食材です。　佐伯　恵里子