## 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

						おもな材料		エネルギー	たんげく質	脂質
2 月 間に対かがリンバーグ 単年のごまかを書 ステムショク 2000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 100	В	曜	献立名	午後のおやつ	血や肉になるもの		調子を整えるもの			m g
2 月 間に対かがリンバーグ 単年のごまかを書 ステムショク 2000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 100	1									
2 月 日本のおからのサラダ バフナ 大きから入り回した。	'									
日本の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大	2	П	蒸しわかめハンバーグ 里芋のごまみそ煮	スキムミルク		油 里芋 パン粉 小麦	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜	500	112	120
2	_	J	白菜とみかんのサラダ バナナ	★あずき入り蒸しパン	め	粉	キャベツ みかん缶 バナナ	596	14,3	13.9
***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   *	0	, La	ツナとポテトのいがぐり揚げ ヤクルト	スキムミルク	スキムミルク ツナ 卵	油 小麦粉 すりごま	玉ねぎ パセリ ブロッコリー	700	00.7	0.4.0
4 本 日刊 第	3	火	ブロッコリーと厚揚げの煮物 もやしの中華あえ	マロンクリームワッフル	粉チース 豚肉 厚揚け プレスハム			763	30.7	24.8
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **				スキムミルク	スキムミルク 豚肉 卵	油 砂糖 ごま油 片亜	王わぎ 人参 ピーマン 白荳			
の 本 州のグラグ 当社スープ ステムシルク 大いファンス やクルト サイフマンス マクルト サイフマンス マインス アインス アインス アインス アインス アインス アインス アインス ア	4	水				一 砂棉 こま油 万米	小松菜 キャベツ 梨	602	19.1	16.8
9 所 ボーンピーンス ヤクルト						1% - ##1 > # 1% - ##/> Tils	That 14 70 71			
日	5	木			ベーコン 豚肉 卵 スキ			688	33.4	26.4
# 1						パン粉ー小麦粉ーこん	はなっこりー 人参 きゅうり			
### 1	6	金				にゃく いりごま 食パ	キャベツ もやし 玉ねぎ オ	720	27.9	23.5
1				*コロックハン風(* 一人  *		5 000000		-		
B 日	7	土			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
□ 2			お工							
3	8		•				-0			
3				> € 50 €	神		<u> </u>			
日本のこり一の天成ら グリーソサラダ スキハネリーン	9	月	スポーツの日							
19		,,								
お   カ   カ   カ   カ   カ   カ   カ   カ   カ	10	117	はなっこりーの天ぷら グリーンサラダ	スキムミルク	スキムミルク 卵 豚肉		はなっこりー 人参 しめじ 大根 いんげん キャベツ	636	21.4	20.1
1 所		<	厚揚げと大根の煮物 ヤクルト	★ヨーグルトスコーン				000	21.7	20.1
1	4.4	باد	ミートボール入りカレー バナナ	スキムミルク	スキムミルク、ミートボー	じゃがいも 油 強力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ	GET	00.0	100
# 付きれた色のコーツ焼き オレンジ *カルヒスをどうセリー ************************************	11	水	シルバーサラダ	★和風照り焼きピザ	ル ロースハム ざざみ チーズ		つゃ りんこ さゅつり キャ ベツ バナナ 貝割れ菜	000		19.9
# 付きれた色のコーツ焼き オレンジ *カルヒスをどうセリー ************************************			豚肉の香りパン粉焼き 肉じゃが	スキムミルク		パン粉 じゅがい生 幺	小葱 ほうれん苺 まわぎ ↓			
13 金 魚のクラッカー選げ 施揚げた小松菜の煮物 スキムミルク けんべい	12	木			牛肉 厚揚げ 天ぷら ス			626	27.4	16.7
13 型 さつまいもとささみの和風サラダ 梨 せんベル										
14 上 連 動 会	13	金			くわりがみそ油揚げ		人参 きゅうり 小松菜 梨	633	27.1	17.2
15 日   15 日   16 月   17   17   17   17   17   17   17			とうないもこととのの利風グラダー来	G70, (01	AK .					
15 日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	14	$\pm$	運動会		1941		.psq.			
15 日   日   日   日   日   日   日   日   日   日							o • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
16   月   同様の機画	15									
16   月   同様の機画							That I a 18 72 14 0			
下らってときのCのスパゲティ オレンジ ★コロコロスク 「	16	月	酢豚風煮 レタス	スキムミルク	スキムミルク 豚肉 たら	片栗粉 じゃがいも 油	子 生しいたけ しょうが ブ	612	237	163
1	, 0	/ 3	たらこときのこのスパゲティ オレンジ	★コロコロラスク	_	バター 食バン		0,2	20.1	10.0
かけらものミルク魚 中華風酢の物   たこ焼き   スキムミルク   しゅうから   かがら   かがら   かがら   である	17	M	厚揚げのジャンボシューマイ ヤクルト	スキムミルク		さつまいも ごま油 片		596	28.2	126
18   水   つじきのこまマヨネーズあえ   パナナ   大シナモンロール   しらず リース   大ジ・ロンカレー   スキムミルク	1 /	×	かぼちゃのミルク煮 中華風酢の物	たこ焼き	ミンチ かにかまぼこ	栗粉		560	20,2	13.0
***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   **			カレーコロッケ しらす入りたまご焼き	スキムミルク	スキハミルク 合換肉 卵			070	25.0	
19 ★ しゃがいものキンピラ煮 ヤクルト	18	水	ひじきのごまマヨネーズあえ バナナ	★シナモンロール			玉ねぎ 人参 バナナ	679	25.2	22.2
19 ★ しゃがいものキンピラ煮 ヤクルト			魚のチーズ焼き トマトツナサラダ	スキムミルク	フナルミルク 会 エーブ	\$=4E#/ in 15#	エわぎ 人会 しめじ ピーフ			
20 金	19	木		れんこんチップス	豚肉 天ぷら ツナ	がいも ケーキミックス	ン トマト 青しそ れんこん	600	26.7	21.8
# ジャムケーキ					スキムミルク えそミンチ	小麦粉 砂糖 片栗粉	人参 生しいたけ ほうれん草			
21 ± 図うどん	20	金			高野豆腐 合挽肉 天ぷら	バター さつまいも パ	干ししいたけ 大根 ごぼう	665	28.8	18.3
22 日				A D P A D T		2 123	75 C J J			
23 月 ボテトのチーズ焼き 人参とごぼうのごまみぞ煮 スキムミルク ★アーモンドサブレ スキムミルク カル スキムミルク スキムミルク カル に風味かまぼこ磯部天ぶら ヤクルト スキムミルク カルト でしき アン・カルト アン・カルト でしき アン・カルト でしき アン・カルト たんん ピーマン みかん スローマン みかん オロぎ レッガいも たんと アン・カルト スログ・アン・カルト アン・カルト アン・カル・アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カル・アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト	21	土	<b>以 J C / 0</b>		牛肉 天ぷら スト 油あ  げ 卵	うどん 油	葱	219	7.7	5.3
23 月 ボテトのチーズ焼き 人参とごぼうのごまみぞ煮 スキムミルク ★アーモンドサブレ スキムミルク カル スキムミルク スキムミルク カル に風味かまぼこ磯部天ぶら ヤクルト スキムミルク カルト でしき アン・カルト アン・カルト でしき アン・カルト でしき アン・カルト たんん ピーマン みかん スローマン みかん オロぎ レッガいも たんと アン・カルト スログ・アン・カルト アン・カルト アン・カル・アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カル・アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト アン・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト・カルト										
# ささみのくずたたき梅肉しょうゆ オレンジ *Pーモンドサブレ デーズ ぶそ ささぶ 卵 に残血 砂糖 片楽物 ういんげん オレンジ 674 24.8 22.9	22									
# ささみのくずたたき梅肉しょうゆ オレンジ *Pーモンドサブレ デーズ ぶそ ささぶ 卵 に残っ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **			# A	7+1>" 5		10 . 40 . +				
ささみのくずたたき梅肉しょうゆ オレンシ   ★アーモンドサブレ   オームミルク   大豆ハンバーグ   バンバンジー   大豆ハンバーグ   バンバンジー   大豆ハンバーグ   バンバンジー   大豆ハンバーグ   バンバンジー   大豆ハンバーグ   バンガシー   大きゅうり   大豆ハンバーグ   バンガシー   大きゅうり   大きゅう   大きゅう   大きゅう   大きゅうり   大きゅう   大きゅうり   大きゅう   大きゅう   大きゅう   大きゅうり   大きゅう   大きゅうり   大きゅうり   大きゅうり   大きゅう	23	月				ごま油 砂糖 片栗粉	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 以 まいたけのみそ汁 ヤクルト ★チーズケーキ 開きさか 生のリーム 1 をもっか 8 がに 24.1 24.1 25 水 ベーコンカレー バナナ コールデンサラダ ★ミルクココアゼリー スキムミルク ★ミルクココアゼリー スキムミルク カールデンサラダ ★ミルクココアゼリー スキムミルク カールデンサラダ カット まつこうチュー 野菜のごまドレッシングあえ ミニバン スキムミルク きゅうりの甘酢づけ みかん ★さつまいもケーキ アドカーム 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1				★アーモンドサブレ	, A GC CCの 卵		ラ V1701770 オレフン			
*** まいたけのみそ汁 ヤクルト ★チーズケーキ 贈ささみ 生クリーム 9 ーキミックス 2 1 2 1 2 1 2 2 3 3 3 2 1 3 2 2 3 3 3 3	24	١Ļ		スキムミルク	スキムミルク 合挽肉 水煮大豆 卵 豆腐 沖揚げ			644	28 1	241
★ミルクココアゼリー   フェムニルク   フェムニルクルークルークルークルークルークルークルークルークルークルークルークルークルー	- '		まいたけのみそ汁 ヤクルト	★チーズケーキ		クーキミックス	<b>さ</b> ゆつり			
** コールデンサラダ ************************************	25	٦k	ベーコンカレー バナナ	スキムミルク	卵 ベーコン スキムミル		玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ	622	30.7	21.4
26 木 きのこシチュー 野菜のごまドレッシングあえ ミニパン かに園味天ぷら プレスハ ムー を でいり すりこま	حی	小	ゴールデンサラダ	★ミルクココアゼリー	ク 生クリーム		ニーレタス トマト バナナ	022	30.7	∠1.4
きのこシチュー 野菜のごまドレッシングあえ   ミニバン	00	+	かに風味かまぼこ磯部天ぷら ヤクルト	スキムミルク		砂糖 じゃがいも 油		600	040	45.
27 金 魚の西京焼き 五目ビーフン まゆうりの甘酢づけ みかん ★さつまいもケーキ	26	小	きのこシチュー 野菜のごまドレッシングあえ	ミニパン	かに風味大いら フレスハ ム	ミニパン すりごま	本はさ 人参 はつれん草 キャベツ きゅうり もやし	629	24.2	15.1
#さつまいもケーキ					スキムミルク 豆腐 明太	ビーフン/ 油 さつまい	玉ねぎ 人参 ピーマン もや			
28 ± ちゃんぽん	27	金			子 豚肉 ちくわ ちりめ	も砂糖	し キャベツ 生しいたけ	638	30.5	14.3
29 日    タンドリーチキン じゃこピーマン   スキムミルク   カウルト   カビラック   カウルト   カビラック   カウルト   カビラック   カカル   カビラック   カルル   カビラック   カルル   カボラック   カボカラック   カボラック   カボカラック   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカラック   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカラック   カボカカル   カボカカル   カボカラック   カボカカル   カボカカル   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカラック   カボカカル   カボカラック   カボカラック   カボカカル   カボカカル   カボカラック   カボカー										
30 月 タンドリーチキン じゃこピーマン スキムミルク カかん ★プリン蒸しパン スキムミルク がぼちゃ型ハンバーグ いんげんのごまマヨネーズ和え しょうが こぼう れ でしょうが こぼう れ でしゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト ★かぼちゃマフィン スキムミルク ツナ 卵 情栗粉 小麦粉 油 砂 塩 じゅがいも バター 大ぶら 厚揚げ 糖 じゅがいも バター 大変の あかん スキムミルク おばけスナック スキムミルク ツナ 卵 た じゅがいも バター なんこん ビーマン みかん 727 29.2 26.2	28	土	J (-1 010) 0		豚肉 スト	ちゃんぽんめん 油		382	7.8	5.5
30 月 タンドリーチキン じゃこピーマン スキムミルク カかん ★プリン蒸しパン スキムミルク がぼちゃ型ハンバーグ いんげんのごまマヨネーズ和え しょうが こぼう れ でしょうが こぼう れ でしゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト ★かぼちゃマフィン スキムミルク ツナ 卵 情栗粉 小麦粉 油 砂 塩 じゅがいも バター 大ぶら 厚揚げ 糖 じゅがいも バター 大変の あかん スキムミルク おばけスナック スキムミルク ツナ 卵 た じゅがいも バター なんこん ビーマン みかん 727 29.2 26.2					\ \ \ - \ -					
30 月 タンドリーチキン じゃこピーマン スキムミルク カかん ★プリン蒸しパン スキムミルク がぼちゃ型ハンバーグ いんげんのごまマヨネーズ和え しょうが こぼう れ でしょうが こぼう れ でしゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト ★かぼちゃマフィン スキムミルク ツナ 卵 情栗粉 小麦粉 油 砂 塩 じゅがいも バター 大ぶら 厚揚げ 糖 じゅがいも バター 大変の あかん スキムミルク おばけスナック スキムミルク ツナ 卵 た じゅがいも バター なんこん ビーマン みかん 727 29.2 26.2	29	$\Box$	₽¢°°₽\$°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°°\$°							
30 月 ひじきと根菜のサラダ みかん ★プリン蒸しパン ゆん スキムミルク ファ りごま つっかん はじゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト ★かぼちゃマフィン かぼちゃマフィン はんじゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト ★かぼちゃマフィン はんじゃかいも バター まねぎ しょうが ごぼう れんこん ビーマン みかん 727 29.2 26.2					~ ~					
ひじきと根菜のサラダ みかん   ★ブリン蒸しバン   レーショーダルト ひじき りこめ   70c/7 に くり めかん   10c/7 に くり もかん に くり もかん に くり もかん に に くり もがん に に くり は に くり は に に くり は に に くり は に に くり は に に に くり は に に に くり は に に に に に に に に に に に に に に に に に に	30	月			スキムミルク 鶏肉 ちり めん スキムミルク プ			642	32.5	13.7
$\frac{31}{\sqrt{2}}$ じゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト $\frac{1}{\sqrt{2}}$ かぼちゃマフィン $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいもとツナの煮っころがし ヤクルト $\frac{1}{\sqrt{2}}$ かじゃがいもの $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいものできます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいものできます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいものできます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいものできます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ でものがいものできます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ できます。 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ で	_	, ,		★プリン蒸しパン	レーンヨーグルト ひじき	りしゅ	パルニアル ヒーマン みかん			
**  じゃがいもとツナの煮っころがし ヤクルト   ★かぼちゃマフィン   **  **  **  **  **  **  **  **  **	31	117	かぼちゃ型ハンバーグ いんげんのごまマヨネーズ和え	スキムミルク おばけスナック				797	202	262
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	J 1		じゃがいもとツナの煮っころがし_ ヤクルト	★かぼちゃマフィン	大ぶら 厚揚げ	糖 じゃかいも バター	んこん ビーマン みかん	121	_0.2	
				石井手保育園 栄養給与E	目標(主食、おかず、果物、	スキムミルク、おやつ)		650	25.2	15.0