

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和5年 11月号 石井手保育園

日	曜	献立名	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
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの			
1	水	ささみフライ かぶのみそ汁 厚揚げの五目煮 みかん	スキムミルク ★スキムバナナケーキ	スキムミルク 豆腐 油揚げ 厚揚げ ささ み 卵 みそ	小麦粉 バター 砂 糖	かぶ 人参 ねぎ ピーマ ン もやし 生しいたけ バナナ みかん	632	27.3	20.0
2	木	鮭のマスタード焼き かぼちゃのそぼろ煮 なすとハムのからし和え ヤクルト	スキムミルク ★いが栗ぼうや	スキムミルク 鮭 牛 ミンチ 厚揚げ ロー スハム 卵	小麦粉 さつまいも そうめん 油	かぼちゃ 人参 いんげん なす 貝割菜	648	28.9	14.0
3	金	文化の日							
4	土	大根葉とベーコンのチャーハン かき卵汁		スキムミルク ベー コン かしわ 卵 豆腐	ごはん 油	ねぎ 人参 大根葉 玉ね ぎ	148	9.8	10.2
5	日								
6	月	きのこチキンのクリーム煮 みかん ウインナーじゃが 彩りマリネ	スキムミルク ★フレンチトースト	スキムミルク 鶏肉 あらびきウインナー 卵 生クリーム	油 砂糖 じゃがい も 食パン バター	しめじ えのき 生しいた け 玉ねぎ 人参 赤パブ リカ ほうれん草 みかん	594	26.1	16.3
7	火	魚の春巻き かみかみ和え 野菜入りチリコンカン ヤクルト	スキムミルク 肉まん	スキムミルク 魚 水 煮大豆 牛ミンチ さ きいか プレスハム	油 バター さつま いも 砂糖	青しそ 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ トマト水煮 大 根	683	36.2	17.7
8	水	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ みかん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草入りオムレツ	スキムミルク ★ごまじゃこクッキー	スキムミルク 豚ミンチ 卵 鶏ミンチ 高野豆腐 ロースハム 卵 ちりめん	片栗粉 砂糖 小麦 粉	ねぎ ニラ 人参 干しし いたけ しょうが ほうれ ん草 玉ねぎ みかん	693	28.1	24.4
9	木	豆腐ハンバーグ おでん風煮 野菜のごまドレッシングあえ ヤクルト	スキムミルク ソフトバー	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵 厚揚 げ かまぼこ ちくわ	片栗粉 じゃがいも こ んにやく 油 砂糖 ケーキミックス	玉ねぎ ねぎ 人参 大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし	782	37.9	20.6
10	金	魚のコーンフレーク揚げ おからサラダ 切り干し大根のすき焼き風煮 バナナ	スキムミルク ★みかんケーキ	スキムミルク 魚 牛 肉 厚揚げ 卵 天ぶ ら スト ロースハム	小麦粉 糸こんにゃ く 砂糖 バター	切り干し大根 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ バナナ オレンジジュース	692	27.1	22.6
11	土	ジャジャ麺		豚ミンチ ちくわ 卵 みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン	356	12.5	7.3
12	日								
13	月	鶏肉のすっぱ煮 カリフラワーサラダ なすとソーメンのすまし汁 みかん	スキムミルク ★バイクドチーズケーキ	スキムミルク 鶏肉 ロー スハム かしわ 油揚げ 生クリーム 卵	砂糖 ソーメン 小 麦粉	カリフラワー ほうれん草 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん	698	34.3	22.2
14	火	豚肉のしょうが焼き ツナ梅スパゲティ じゃがいものごまマヨネーズあえ ヤクルト	スキムミルク ★クラスク	スキムミルク ツナ 豚肉 ロースハム ス キムミルク	さつまいも スパゲ ティ じゃがいも バター 砂糖	玉ねぎ 人参 青しそ きゅうり みかん缶 パイ ン缶	715	27.2	24.8
15	水	里芋ミートカレー チーズサラダ オレンジ	スキムミルク サンライズ	スキムミルク 合挽肉 チーズ ちりめん	里芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト きゅうり オレンジ	543	20.3	9.7
16	木	魚のドレッシングつけ焼き 干草焼き おから煮 ヤクルト	スキムミルク ★なめらか豆乳プリン	スキムミルク 魚 鶏 ミンチ 油揚げ 豆乳 卵 おから	砂糖 小麦粉 じゃ がいも	玉ねぎ 人参 きぬさや ねぎ 生しいたけ	612	28.6	14.7
17	金	和風メンチカツ かき卵汁 ツナとマカロニのサラダ みかん	スキムミルク ★おからセサミクッキー	スキムミルク 合挽肉 卵 みそ 豆腐 スト ツナ おから かしわ	パン粉 小麦粉 マ カロニ ケーキミッ クス	玉ねぎ 青しそ 人参 きゅうり ねぎ みかん	718	28.9	24.8
18	土	焼きそば		豚肉	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ	323	8.4	6.2
19	日								
20	月	大豆ハンバーグ けんちょう ベーコン入りスクランブルエッグ みかん	スキムミルク ★カントリークッキー	スキムミルク 水煮大豆 卵 合挽肉 かしわ ベー コン 豆腐 油揚げ	パン粉 コーンフ レーク 強力粉 パ ター 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ピーマン みかん	682	35.1	35.1
21	火	魚のサクサク揚げ かぶのゆかりあえ きのこ卵の中華スープ ヤクルト	スキムミルク アルプスパン	スキムミルク 魚 卵	小麦粉 バター 砂 糖 片栗粉 油	エリンギ えのき しめじ 玉ねぎ 人参 かぶ	661	27.8	13.6
22	水	ハヤシライス シューマイ ソフトサラミマリネ みかん	スキムミルク ★塩あん大福	スキムミルク 牛肉 シューマイ ソフトサ ラミ	じゃがいも 油 白 玉粉	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	691	24.2	20.9
23	木	勤労感謝の日							
24	金	きんぴら肉団子 豚汁 野菜ののり酢あえ みかん	スキムミルク ミニたいやき	スキムミルク 肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ	さつまいも 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう も やし ねぎ ほうれん草 みかん	645	29.5	14.3
25	土	カレーピラフ クリームシチュー		スキムミルク あらび きウインナー ベー コン	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参	387	8.3	8.2
26	日								
27	月	ひき肉まぜオムレツ フレンチサラダ たらこときのこのスパゲティ みかん	スキムミルク ★パインケーキ	スキムミルク 合挽肉 卵 たらこ ロースハ ム	油 小麦粉 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 フロッキー 生しい たけ しめじ えのき キャベツ きゅうり みかん パイン缶	661	25.4	19.1
28	火	揚げ鶏の中華風 けんちん汁 大豆と小魚のかみかみ和え ヤクルト	スキムミルク ★ちんすこう	スキムミルク 鶏肉 かしわ 豆腐 油揚げ 小魚佃煮 大豆	里芋 片栗粉 油 こんにゃく 小麦粉 砂糖	ねぎ 大根 人参 ごぼう 生しいたけ キャベツ きゅうり	751	31.7	25.7
29	水	ミートコロッケ ブロccoli かにスパゲティサラダ みかん	スキムミルク クリームパン	スキムミルク かにか まぼこ 牛ミンチ	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー みかん パ ナナ	655	24.5	16.2
30	木	魚のポテト焼き かぼちゃの洋風煮 高野チャンプルー ヤクルト	スキムミルク ★たぬきおにぎり	スキムミルク 魚 鶏 ミンチ 高野豆腐 豚 肉 卵	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ もや し かぼちゃ	712	30.6	14.9
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、毎日お茶がです。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子