

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和5年 12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
				(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	ブロッコリーと鶏肉の吉野煮 みかん なすそうめん れんこんサラダ	スキムミルク ★おいもさん	スキム 牛乳 卵 鶏肉 油 揚げ	ごはん バター 砂糖 ごま 片栗粉 そうめん ケーキ ミックス さつまいも	ブロッコリー 人参 しめじ 生姜 れんこん きゅうり み かん なす	631	29.6	11.1
2	土	ひき肉とほうれん草のあんかけうどん		合挽肉 かまぼこ ちくわ	うどん 油 砂糖	ほうれん草 人参 生しいたけ えのき	337	11.9	3.8
3	日								
4	月	かぼちゃのグラタン ポパイサラダ 豚肉のノルマンディー風 みかん	スキムミルク ★じゃがいもドーナツ	スキム 牛乳 ベーコン ホ ワイトソース チーズ 豚肉 卵 生クリーム かにかま	ごはん バター パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ み かん りんご ほうれん草 人 参 きゅうり	719	23.9	22.5
5	火	魚の梅干し煮 ヤクルト 春雨のスープ 大根サラダ	スキムミルク ★ベジフルホットケーキ	スキム 魚 ベーコン 豆腐 スト 卵 ヤクルト ロース ハム	ごはん 砂糖 ごま ごま油 ケーキミックス	梅肉 玉ねぎ 人参 ほうれん 草 生しいたけ 大根 小松菜 野菜ジュース	581	28.4	12.8
6	水	ソーセージ入りカレー バナナ 腸活サラダ	スキムミルク ★スノーボールクッキー	スキム 卵 ウィンナー	ごはん バター 小麦粉 砂 糖 じゃがいも 油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナ ナ かぼちゃ ごぼう れんこ ん 貝割菜	654	18.2	21.0
7	木	チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 厚揚げのそぼろ煮 白菜と豚肉のゆず風味サラダ ヤクルト	スキムミルク 白あんぱん	スキム 竹輪 チーズ 卵 青のり 牛ミンチ 厚揚げ 豚肉 ヤクルト	ごはん 砂糖 小麦粉 油 白あんぱん	いんげん 人参 白菜 もやし サニーレタス	825	32.7	22.6
8	金	手作りソーセージ クラムチャウダー ミートスパゲティー みかん	スキムミルク ★ティラミス	スキム 牛乳 卵 あさり 豚肉 ベーコン 牛ミンチ 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	ごはん 砂糖 コーン 油 スパゲティー 小麦粉	玉ねぎ 人参 みかん ビーマ ン レモン汁	810	26.4	38.0
9	土	中華おこわ かき卵汁		えび かしわ 豆腐 スト わかめ 卵	もち米 米 コーン ごま油 砂糖	人参 グリンピース しめじ きくらげ 玉ねぎ 葱	225	11.5	4.8
10	日								
11	月	鶏肉のにんにく炒め煮 コロコロサラダ 大豆と豆腐の炒り煮 みかん	スキムミルク ★ココアケーキ	スキム 牛乳 鶏肉 ロース ハム 卵 かしわ 豆腐	ごはん 油 さつまいも ケーキミックス	にんにく きゅうり 人参 大 根 ブロッコリー みかん	548	20.9	15.8
12	火	魚の香りパン粉焼き ヤクルト ミネストローネ ツナマヨネーズサラダ	スキムミルク ★中華風蒸しカステラ	スキム 卵 生クリーム 魚 ベーコン ツナ 練乳 ヤク ルト	ごはん 小麦粉 砂糖 コー ン オリーブ油 パン粉 マ カロニ じゃがいも 油	にんにく パセリ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 キャバ ツ トマト水煮缶	693	26.8	24.9
13	水	防火もちつき会 マーボー丼 卵とえびの炒めもの みかん	スキムミルク クッキー	スキム 牛ミンチ 豆腐 か まぼこ みそ えび 卵	ごはん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 生しいたけ 小 葱 みかん	605	23.1	19.5
14	木	魚のからあげ シルバーサラダ 豚肉のミルフィーユ ヤクルト	スキムミルク ★りんごのカップケーキ	牛乳 魚 豚肉 ロースハム ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 バター	白菜 きゅうり キャベツ 人 参 レモン汁 りんご	639	25.3	23.4
15	金	ほうとう風うどん汁 キャベツ 大葉とチーズのささみ春巻き みかん	スキムミルク ★ハートピザトースト	スキム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ささみ チーズ ソー セージ	ごはん 春巻きの皮 うどん 食パン 油	大根 人参 かぼちゃ キャバ ツ ごぼう 葱 梅肉 青しそ ビーマン ミントマト	679	31.7	21.3
16	土	ミニ音楽会							
17	日								
18	月	肉じゃが レバーサラダ 野菜スープのごま風味 みかん	スキムミルク ★小松菜のパウンドケーキ	スキム 牛肉 卵 厚揚げ 天ぷら スト ウィンナー ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 コーン ごま ケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 いんげん みか ん パナナ 大根 キャベツ ビーマン 小松菜	614	20.3	16.3
19	火	さばの和風カレー煮 里芋サラダ 厚揚げと大根の煮もの ヤクルト	スキムミルク ★紅茶クッキー	スキム 卵 さば プレスハ ム 豚肉 厚揚げ ヤクルト	ごはん 砂糖 里芋 ごま油 バター ケーキミックス	人参 大根 いんげん	679	28.1	27.9
20	水	パンプキンクリームパスタ みかん 牛肉の柳川風煮 ミントマト	スキムミルク ★おから入りケーキ	スキム えび 生クリーム 粉チーズ 牛肉 卵 おから	ごはん スパゲティー パ ター 砂糖 小麦粉	かぼちゃ しめじ まいたけ 玉ねぎ 生しいたけ パセリ 人参 ごぼう 小 松菜 ミントマト みかん レーズン	767	28.2	25.4
21	木	さつまい 魚の南蛮漬	スキムミルク ★どら焼き	スキム 豚肉 豆腐 ヤクルト 油揚げ わかめ みそ 魚	ごはん 砂糖 さつまいも 片栗粉 だんご	人参 葱 玉ねぎ 白菜 もやし ビーマン	704	28.0	12.1
22	金	クリスマス会 ～お楽しみバイキング～	スキムミルク ビスケット						
23	土	ちゃんぽん		豚肉 スト	ちゃんぽん麺 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ	182	7.8	5.5
24	日								
25	月	チャブチェ ソーセージ入りオムレツ 揚げじゃがいものサラダ みかん	スキムミルク ★スイートポテトパイ	スキム 豚肉 ウィンナー 卵 生クリーム	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油 コーン パイ シート さつまいも バター	玉ねぎ 人参 たけのこ 葱 ほうれん草 白菜 人参 みか ん	661	21.7	22.1
26	火	筑前煮 菜果なます かぼちゃ挽肉フライ ヤクルト	スキムミルク ★ヨーグルトケーキ	スキム かしわ 厚揚げ スト ヤクルト 生クリーム ヨーグルト	ごはん 里芋 油 砂糖 パ ター クラッカー	人参 ごぼう 竹の子 れんこん レモン汁 いんげん りんご みか ん缶 きゅうり 大根	637	20.4	19.0
27	水	ビーフカレー みかん りんごのコールスローサラダ	スキムミルク ★ウィンナーパン	スキム 牛肉 卵 ウィン ナー	ごはん バター 砂糖 じゃ がいも 強力粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ りんご キャベツ レタ ス みかん	642	20.4	20.9
28	木	きのこシチュー チキンナゲット ヤクルト にんじんと水菜のさっぱりサラダ	スキムミルク せんべい	スキム 牛乳 ヤクルト ベーコン ちりめん チキン ナゲット	ごはん じゃがいも 油 コーン ごま油	パナナ レモン汁 玉ねぎ 人 参 水菜 しめじ えのき 生 しいたけ パセリ 大根	698	24.8	22.9
29	金	休園							
30	土	休園							
31	日								
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