

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和6年1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	月	元旦							
2	火	振替休日		* 🍌 * 🍓 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 *					
3	水	休園							
4	木	休園							
5	金	和風ふわふわ汁 みかん チキンジンジャー ポテトの梅あえ	スキムミルク おかき	スキム 卵 わかめ 豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 長芋 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小葱 にんにく 生姜 きゅうり 梅干し みか ん	479	24.1	5.5
6	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
7	日								
8	月	成人の日		* 🌿 * 🌿 * 🌿 * 🌿 * 🌿 * 🌿 * 🌿 *					
9	火	ミックスベジタブルのかき揚げ ヤクルト 麻婆はるさめ かぶのみそ汁	スキムミルク ミルクパン	スキム 牛乳 卵 みそ ウィン ナー 豚ミンチ 厚揚げ 豆腐 油揚げ わかめ ヤクルト	ごはん 小麦粉 砂糖 油 ミルクパン	レーズン ミックスベジタブル かぶ 玉ねぎ 人参 じゃ ん支 生しいたけ	715	25.8	17.8
10	水	ポークカレー みかん 小松菜のごまあえ	スキムミルク ★アーモンドのふわふわケーキ	スキム 豚肉 卵 しらす かつお節 アーモンド	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 こま 小麦粉 コーン スターチ	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや 小松菜 きゅうり キャ ベツ みかん	580	18.7	15.1
11	木	魚のマスタード焼き ひじきの納豆あえ ブロッコリーと厚揚げの煮もの ヤクルト	スキムミルク ★ぜんざい	スキム 魚 ちりめん ひじ き 油揚げ 納豆 豚肉 厚 揚げ ヤクルト 小豆	ごはん 油 砂糖 もち	人参 小葱 ブロッコリー	699	31.9	13.4
12	金	チキン南蛮 みかん 大豆のミートソース煮 サニーレタス	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 卵 白 みそ 牛ミンチ 水煮大豆	ごはん バター 砂糖 油 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ ピクルス パセリ み かん サニーレタス 人参 ビーマン トマト水煮	644	29.0	16.0
13	土	こぎつねごはん かき卵汁		とりミンチ かしわ 油揚げ 豆腐 スト わかめ 卵	砂糖 こま さつまいも	生姜 人参 みつば 玉ねぎ 葱	338	13.9	8.4
14	日								
15	月	れんこんのつくね揚げ オニオンスープ チンゲン菜のクリーム煮 みかん	スキムミルク 肉まん	スキム 牛乳 とりミンチ 卵 ベーコン 肉まん	ごはん 砂糖 片栗粉 油	れんこん 干しいたけ 生姜汁 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ みかん	684	26.0	18.8
16	火	魚のオーロラ焼き ごぼうサラダ ジャーマンポテト ヤクルト	スキムミルク ★りんごどくるみのカントリーケーキ	スキム 牛乳 魚 卵 ベー コン ヤクルト くるみ	ごはん 砂糖 バター じゃ がいも 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パ セリ ごぼう レタス りんご	614	26.2	19.6
17	水	ザーサイと春雨のスープ カクテル卵焼き 切り干し大根の甘煮 みかん	スキムミルク ★シナモントースト	スキム 牛乳 豚肉 とりミ ンチ 卵 かしわ 油揚げ かまぼこ	ごはん 砂糖 こま油 油 食パン	ザーサイ 玉ねぎ 人参 切り干し 大根 きゅうり 葱 ビーマン 竹 の子 ごぼう いんげん みかん	602	27.4	15.5
18	木	わかさぎの南蛮漬け ヤクルト 根菜のごまだれ煮 こんにゃくのおかか煮	スキムミルク ★チーズスキムクッキー	スキム 卵 わかさぎ みそ かしわ かにかま かつお節 ヤクルト 粉チーズ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 里芋 こま こま油 バター	人参 大根 れんこん ごぼう いんげん	656	30.6	16.3
19	金	コーンチャウダー 彩りマリネ ゆで卵のビーマンカップ みかん	スキムミルク アメリカンドッグ	スキム 牛乳 シーフード ミックス 卵 チーズ ひじ き	ごはん 砂糖 油 じゃがい も コーン こま油	レーズン みかん 玉ねぎ 人 参 赤パプリカ 白菜 グリン ピース ビーマン ほうれん草	696	25.8	23.4
20	土	皿うどん		豚肉 いか かまぼこ	揚げめん	玉ねぎ 人参 ビーマン もや し キャベツ 葱 キャベツ 竹の子 生しいたけ	193	8.8	8.0
21	日								
22	月	エビ卵スープ カレーサラダ マカロニのホワイトソース煮 みかん	スキムミルク ★レモンケーキ	スキム 牛乳 えび かしわ 豆 腐 スト わかめ いか アーモ ンド粉 ベーコン 卵	ごはん 油 小麦粉 卵 マ カロニ バター 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャ ベツ レモン ほうれん草 マッシュルーム みかん	741	27.9	28.2
23	火	揚げ鮭の野菜あんかけ かぼちゃの洋風煮 じゃがいものフレンチサラダ ヤクルト	スキムミルク ★心も体もHOTおやき	スキム 魚 かつお節 とり ミンチ ヤクルト	ごはん 砂糖 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも こま 油 ケーキミックス こま油	葱 しめじ 人参 かぼちゃ カリ フラワー ブロッコリー 大根 きゅうり 大根葉 野沢菜漬	613	25.2	12.8
24	水	ツナと豆腐の落とし揚げ 人参グラッセ 牛肉ときのこのおろし炒め煮 みかん	スキムミルク ★ごまマフィン	スキム ツナ 豆腐 ひじき 卵 牛肉 豆乳 菜の甘露煮	ごはん バター 小麦粉 砂 糖 油 ケーキミックス ね りこま	葱 生姜汁 生しいたけ しめ じ えのき 大根 人参 みか ん	631	22.6	22.9
25	木	鶏肉のケチャップ煮 高野豆腐の卵とし 豚肉とわかめの酢みそあえ ヤクルト	スキムミルク ★玉ねぎのフレンチトースト	スキム 牛乳 鶏肉 豚ミンチ 卵 高野豆腐 豚肉 わかめ みそ ヤクルト 生クリーム チーズ	ごはん 砂糖 油 食パン バター	人参 キャベツ ビーマン 葱 干しいたけ カリフラワー ブロッコリー	633	34.1	17.1
26	金	鍋パーティー	スキムミルク ビスケット	スキム ミートボール えび 団子 豆腐 卵	ごはん	白菜 葱 人参 水菜 しめじ えのき 小葱 みかん	543	23.3	9.3
27	土	焼きそば		豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もや し キャベツ	232	8.4	6.0
28	日								
29	月	チキンチキンごぼう ひじき煮 野菜ソテーたらこあえ みかん	スキムミルク ★ゴロゴロケーキ	スキム 牛乳 卵 鶏肉 かし わ ひじき 水煮大豆 油 揚げ 天ぷら たらこ	ごはん 砂糖 片栗粉 油 こま さつまいも	ごぼう にんにく 人参 ビーマン もやし いんげん 生しいたけ 玉 ねぎ りんご パナナ	674	30.0	16.2
30	火	じゃがハンバーグ コールスロー にら卵汁 ヤクルト	スキムミルク ★あずき入り蒸しパン	スキム 牛乳 豚ミンチ 卵 かしわ 豆腐 ヤクルト ゆで小豆	ごはん 砂糖 ケーキミッ クス じゃがいも パン粉 片 栗粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜汁 にら 葱 キャベツ きゅうり	601	26.7	15.2
31	水	ベーコンカレー みかん ゴールデンサラダ	スキムミルク ★メロンパン	スキム 牛乳 ベーコン 卵	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 コーン 強力粉 バター グラニュー糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン みか ん かぼちゃ きゅうり レタ ス サニーレタス トマト	465	14.6	19.5
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