

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和6年 2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	木	なすのラザニア フレンチサラダ 焼きチーズコロッケ ヤクルト	スキムミルク ★カレー蒸しパン	スキムミルク チーズ ロースハム 卵 牛ミ ンチ 粉チーズ	じゃがいも 片栗粉 パン粉 油 ケーキ ミックス	青しそ なす キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 青しそ	698	24.2	23.7
2	金	鬼さんランチ みかん ひじきご飯、ハンバーグ、つみれ汁	スキムミルク 節分ミックス	スキムミルク ハンバーグ チーズ いわし団子 豆腐 油あげ スト みそ	油	玉ねぎ 人参 ビーマン みかん	679	27.5	22.0
3	土	野菜たっぷりラーメン		スキムミルク 豚肉	めん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし ねぎ	239	8.9	6.2
4	日								
5	月	チキンハンバーグ マセドアンサラダ ビーフンの明太子ソース いよかん	スキムミルク ★レーズンパンのフレンチトースト	スキムミルク とりミ ンチ 卵 みそ えび 明太子	油 じゃがいも ビーフン パン粉 砂糖 バター 食パ ン	玉ねぎ キャベツ 小葱 人参 きゅうり しめじ 小葱 いよかん	559	24.5	11.6
6	火	魚のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢のもの 鶏肉と大根の五目煮 ヤクルト	スキムミルク ミニ今川焼	スキムミルク 卵 小 豆 魚 鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 こま	油 小麦粉 こんに ゃく 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 きゅ うり	601	30.9	15.1
7	水	ミートカレー ちくわのみそマヨあえ オレンジ	スキムミルク ★びっくり肉まん	スキムミルク 牛ミン チ ちくわ 豆腐 み そ 芽ひじき	油 砂糖 ケーキ ミックス じゃがい も	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ キャベツ オレ ンジ	646	22.5	17.8
8	木	カクテル卵焼き なめこと納豆の味噌汁 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 ★卵ドーナツ	スキムミルク 卵 鶏ミン チ 納豆 豆腐 わかめ ロースハム こま	油 砂糖 じゃがい も バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 小葱 きゅうり	632	25.1	17.4
9	金	魚のフライ 小松菜のごまあえ れんこんと豚肉のみそ炒め オレンジ	スキムミルク ★アップルパイ	スキムミルク 魚 卵 豚肉 みそ ごま し らす かつお節	こんにゃく パン粉 砂糖	れんこん 人参 いんげん きゅうり キャベツ りん ご オレンジ	732	31.3	26.5
10	土	肉うどん		スキムミルク 牛肉 天ぷら スト 油あげ 卵	うどん 油	ねぎ	219	7.7	5.3
11	日	建国記念日							
12	月	振替休日							
13	火	厚揚げとブロッコリーの肉みそチーズ焼き 春雨のスープ 大根の和風サラダ ヤクルト	スキムミルク ★きな粉揚げパン	スキムミルク 厚揚げ 鶏 ミンチ 赤みそ ささみ ベーコン 豆腐 スト 卵	砂糖 コッパパン	ブロッコリー 大根 人参 レタス 玉ねぎ ほうれん 草 生しいたけ	700	34.8	23.2
14	水	ハートコロッケ れんこんマヨ炒め スパゲティツナトマトソース みかん	スキムミルク ★ジャムケーキ	スキムミルク ツナ ベーコン 卵	油 スパゲティ 小 麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 水煮トマ ト パセリ れんこん にんに く みかん	626	22.6	23.7
15	木	ブリの照り焼き 切り干し大根のカレー風炒め マカロニサラダ ヤクルト	スキムミルク ★おふラスク	スキムミルク 魚 ツ ナ 豚肉 卵	油 マカロニ 砂糖 バター	きゅうり 人参 キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ も やし	645	28.2	22.4
16	金	鶏肉のクラッカー焼き 小松菜のみそ汁 野菜入りチリコンカン オレンジ	スキムミルク クリームパン	スキムミルク 鶏肉 牛ミンチ 水煮大豆 油揚げ みそ	バター 砂糖 油 じゃがいも クリー ムパン	玉ねぎ きゅうり かぼ ちゃ トマト えのき 小 松菜 人参 オレンジ	683	29.2	17.5
17	土	たくあんとかかすのやみつきごはん かき卵汁		スキムミルク かしわ 豆腐 スト 卵 わか め		小葱 玉ねぎ 人参 ねぎ	229	8.8	5.2
18	日								
19	月	大豆ハンバーグ 海藻サラダ ひじきとさつまいもの甘煮 いよかん	スキムミルク ★チーズマフィン	スキムミルク 合挽肉 水煮 大豆 卵 芽ひじき 油あげ わかめ かまぼこ	さつまいも バター ケーキミックス	玉ねぎ 人参 きゅうり サニーレタス いよかん	698	26.7	27.1
20	火	酢鶏 ワンタンスープ ほうれん草入りオムレツ ヤクルト	スキムミルク ★じゃこトースト	スキムミルク 鶏肉 ロースハム ベーコン ちりめん みそ	片栗粉 油 砂糖 食パン	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 パ セリ	648	30.8	16.2
21	水	ゆで卵のピーマンカップ ブロッコリー サーモンクリームパスタ オレンジ	スキムミルク ★マーマレード蒸しパン	スキムミルク 卵 鮭 プレスハム	油 ケーキミックス 小麦粉 バター ス パゲティ	ブロッコリー 玉ねぎ 人 参 いんげん オレンジ	649	24.2	10.5
22	木	はなっこりーの天ぷら エビ団子のすまし汁 人参とごぼうのごまみそ煮 ヤクルト	スキムミルク せんべい	スキムミルク エビ団 子 豆腐 こま みそ	小麦粉 片栗粉 こ んにゃく 油 さつ まいも	はなっこりー 人参 しめ じ 玉ねぎ 生しいたけ ごぼう いんげん	631	23.3	8.1
23	金	天皇誕生日							
24	土	生活発表会							
25	日								
26	月	もちもちグラタン ひじきサラダ 高野豆腐の豆乳みそ汁 いよかん	スキムミルク たこ焼き	スキムミルク 高野豆 腐 明太子 芽ひじき ツナ みそ	油 もち じゃがい も	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり レタス いよかん	643	27.4	17.1
27	火	ハンバーグすき焼き風煮 野菜とカニの中華風炒め ヤクルト	スキムミルク ★おからチョコケーキ	スキムミルク おから ハンバーグ 卵	砂糖 小麦粉 油 さつまいも	人参 ブロッコリー しめ じ ビーマン セロリ い んげん ねぎ	663	17.2	16.3
28	水	冬野菜のカレー チキンナゲット 腸活サラダ オレンジ	スキムミルク ★ヨーグルトスコーン	スキムミルク 牛肉 卵 ヨーグルト こま	砂糖 じゃがいも ケーキミックス パ ター 油	玉ねぎ 人参 かぶ カリフラ ワー ブロッコリー ごぼう れ んこん 貝割菜 オレンジ	699	27.7	30.1
29	木	サーモンマリネ ほうれん草のおひたし 豚ミンチと春雨の炒め煮 ヤクルト	スキムミルク ★バナナマフィン	スキムミルク 鮭 豚 ミンチ きな粉 スキ ムミルク	白玉粉 砂糖 パ ター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ いんげん ほうれ ん草 しめじ バナナ	690	28.2	22.5
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