

# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

## 献立表



令和6年 4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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>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                                    | 月 | 豆腐のミートケーキ チーズサラダ<br>ブロッコリーのおかか炒め オレンジ         | スキムミルク<br>★マドレーヌ         | スキムミルク 牛ミンチ<br>豆腐 卵 かつお節 チーズ      | 油 バター パン粉 小麦粉 砂糖            | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー<br>しめじ レタス トマト きゅうり<br>オレンジ         | 706           | 26.3       | 25.2    |
| 2                                    | 火 | きのこチキンのクリーム煮 ヤクルト<br>ほうれん草入りオムレツ キャベツとみかんの和え物 | スキムミルク<br>★フレンチトースト      | スキムミルク 鶏肉 生クリーム ロースハム 卵           | 油 砂糖 食パン                    | しめじ えのき 生しいたけ<br>ほうれん草 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり みかん缶      | 587           | 30.5       | 15.1    |
| 3                                    | 水 | カツカレー パナナ<br>フレンチサラダ                          | スキムミルク<br>★さくらもち         | スキムミルク 豚肉 ロースハム 卵                 | 強力粉 バター じゃがいも 油 砂糖          | 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ<br>キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>パナナ          | 603           | 18.1       | 13.2    |
| 4                                    | 木 | 魚の煮付け ヤクルト<br>若草あえ 筑前煮                        | スキムミルク<br>★中国風蒸しカステラ     | スキムミルク 魚 卵 かしわ 厚揚げ スト             | 油 里芋 小麦粉 砂糖 しらたき            | もやし 人参 きゅうり ごぼう<br>竹の子 れんこん いんげん                  | 689           | 27.4       | 14.5    |
| 5                                    | 金 | 鶏のから揚げ アスパラパスタ<br>イタリアンスープ オレンジ               | スキムミルク<br>★もちもちパン        | スキムミルク ベーコン 卵 鶏肉 粉チーズ             | ケーキミックス 白玉粉 スパゲティ パン粉 油     | アスパラ 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>オレンジ                          | 694           | 33.2       | 16.3    |
| 6                                    | 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 ビーマン                                       | 356           | 12.5       | 7.3     |
| 7                                    | 日 |   |                          |                                   |                             |   |               |            |         |
| 8                                    | 月 | ミートコロッケ キャベツ<br>かき卵スープ パナナ                    | スキムミルク<br>焼きドーナツ         | スキムミルク ベーコン 豆腐 スト 玉城              | 油 コロッケ ドーナツ                 | 玉ねぎ 人参 葱  | 765           | 24.3       | 29.9    |
| 9                                    | 火 | チキンハンバーグ ヤクルト<br>切り干し大根の煮物 スナップえんどう           | スキムミルク<br>★きな粉クッキー       | スキムミルク 鶏ミンチ かしわ みそ 卵 油あげ かまぼこ きな粉 | 油 パン粉 小麦粉 バター 砂糖            | 玉ねぎ キャベツ 小ねぎ 切り干し大根 人参 ごぼう いんげん<br>スナップえんどう       | 621           | 24.8       | 13.1    |
| 10                                   | 水 | 豆腐の磯辺揚げ アスパラのクリーム煮<br>チーズオムレツ オレンジ            | スキムミルク<br>★プリン蒸しパン       | スキムミルク ベーコン 生クリーム チーズ 卵 スキムミルク    | 油 じゃがいも ケーキミックス             | アスパラ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン                          | 633           | 26.8       | 18.5    |
| 11                                   | 木 | 魚のオープン焼き レタス<br>八宝菜 ヤクルト                      | スキムミルク<br>★なめらか豆乳プリン     | スキムミルク 豚肉 エビイカ かまぼこ うすら卵 魚 豆乳     | 砂糖 油 片栗粉                    | 白菜 キャベツ 人参 ビーマン<br>竹の子 生しいたけ トマト<br>はなごりー レタス     | 692           | 34.7       | 22.2    |
| 12                                   | 金 | チキンジンジャー まいたけのみそ汁<br>高野豆腐の卵とじ パナナ             | スキムミルク<br>★メロンパントースト     | スキムミルク 鶏肉 豚ミンチ 卵 豆腐 油あげ           | 小麦粉 油 砂糖 食パン                | しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ビーマン 干しいたけ<br>まいたけ 葱 パナナ      | 602           | 24.3       | 14.5    |
| 13                                   | 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<br>キャベツ                           | 332           | 8.4        | 6.2     |
| 14                                   | 日 |   |                          |                                   |                             |   |               |            |         |
| 15                                   | 月 | おろしハンバーグ マカロニサラダ<br>大豆のミートソース煮 パナナ            | スキムミルク<br>★ごまじゃこクッキー     | スキムミルク ハンバーグ ツナ 卵 牛ミンチ 水煮大豆 ちりめん  | マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖           | 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ<br>ビーマン パナナ                      | 731           | 28.6       | 26.1    |
| 16                                   | 火 | 魚のいら玉焼き おから煮<br>田舎風スープ ヤクルト                   | スキムミルク<br>クロワッサン         | スキムミルク 魚 かしわ 油あげ                  | こんにゃく 小麦粉 じゃがいも             | ニラ 玉ねぎ 人参 セロリ<br>キャベツ 生しいたけ 干しいたけ                 | 628           | 27.8       | 14.9    |
| 17                                   | 水 | ミートカレー オレンジ<br>コンビネーションサラダ                    | スキムミルク<br>★いちごとミルクのゼリー   | スキムミルク 牛ミンチ かしわ 卵                 | じゃがいも 油 砂糖                  | 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ<br>きゅうり セロリ レタス<br>トマト オレンジ      | 651           | 21.4       | 13.9    |
| 18                                   | 木 | 魚のさくさく揚げ ひじきの納豆あえ<br>野菜ソテーたらこあえ ヤクルト          | スキムミルク<br>ももまん           | スキムミルク 魚 たらこ ちりめん 納豆 芽ひじき         | 片栗粉 小麦粉                     | 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし<br>小ねぎ                            | 687           | 32.6       | 22.3    |
| 19                                   | 金 | 鶏の照り焼き 白菜スープ<br>グリーンサラダ パナナ                   | スキムミルク<br>★ウインナーパン       | スキムミルク 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ ロースハム 卵 ウインナー | じゃがいも 油 さつまいも 強力粉 バター       | 玉ねぎ 人参 白菜 もやし<br>ねぎ きゅうり パナナ キャベツ                 | 588           | 29.6       | 15.2    |
| 20                                   | 土 | 肉うどん  |                          | 牛肉 油あげ スト 卵                       | うどん 油 砂糖                    | ねぎ  | 319           | 7.7        | 5.3     |
| 21                                   | 日 |   |                          |                                   |                             |   |               |            |         |
| 22                                   | 月 | 麻婆かぼちゃ 腸活サラダ<br>コンソメスープ オレンジ                  | スキムミルク<br>★パインケーキ        | スキムミルク 豚ミンチ みそ 卵 ベーコン             | 卵 ケーキミックス バター 小麦粉 砂糖        | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>れんこん ごぼう 貝割れ菜<br>パセリ オレンジ       | 647           | 21.3       | 19.7    |
| 23                                   | 火 | 新玉ねぎのカツレツ 華風あえ<br>ジャーマンポテト ヤクルト               | スキムミルク<br>★さつまいも入りみそ蒸しパン | スキムミルク ツナ 卵 油 ベーコン 白みそ            | 小麦粉 じゃがいも ケーキミックス さつまいも バター | 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ<br>人参 パセリ                          | 638           | 22.8       | 17.6    |
| 24                                   | 水 | 魚の香味蒸し レタス<br>チャプチェ いちご                       | スキムミルク<br>★ピザ風おやき        | スキムミルク 魚 豚肉 プレスハム チーズ 卵           | 小麦粉 片栗粉 砂糖                  | 玉ねぎ ビーマン しょうが<br>にんにく 長ねぎ 人参 ニラ<br>たけのこ レタス いちご   | 644           | 31.2       | 12.3    |
| 25                                   | 木 | 豆腐のグラタン 焼肉サラダ<br>えのきとチンゲン菜のスープ ヤクルト           | スキムミルク<br>ミニパン           | スキムミルク 豆腐 ロースハム 卵 牛肉 鶏肉 粉チーズ      | 小麦粉 バター 里芋                  | 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン<br>きゅうり レタス 人参 えのき<br>チンゲン菜        | 693           | 25.3       | 20.3    |
| 26                                   | 金 | 手作り春巻き スナップえんどう<br>ベーコン入りスクランブルエッグ パナナ        | スキムミルク<br>★ミルクくずもち       | スキムミルク ベーコン 卵 豚ミンチ きな粉            | バター ケーキミックス 春巻きの皮 片栗粉 砂糖    | スナップえんどう 玉ねぎ 人参<br>ビーマン キャベツ 竹の子<br>生しいたけ パナナ     | 637           | 23.4       | 16.5    |
| 27                                   | 土 | 炊飯器でチャーハン<br>豚汁                               |                          | 焼き豚 卵 豚肉 油あげ 豆腐 みそ                | 油 里芋                        | 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ                                     | 308           | 11.6       | 7.1     |
| 28                                   | 日 |   |                          |                                   |                             |   |               |            |         |
| 29                                   | 月 | 昭和の日  |                          |                                   |                             |   |               |            |         |
| 30                                   | 火 | 鶏肉がんも きのことスープ<br>ニラとちくわの卵とじ ヤクルト              | スキムミルク<br>★ココロラスク        | スキムミルク ベーコン ちくわ 卵 鶏ミンチ 豆腐         | バター 食パン 油 砂糖 片栗粉 米粉のケーキ     | しめじ えのき 生しいたけ<br>人参 玉ねぎ ほうれん草<br>れんこん ニラ 長ねぎ しょうが | 615           | 25.6       | 17.8    |
| 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。 食食の時は、毎日お茶がです。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子