



## 献立表

令和6年 6月号 石井手保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(3色食品群)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	調子を整えるもの(緑)			
1	土	豆乳ちゃんぽん		豚肉 みそ 豆乳	ちゃんぽん麺 コーン油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 葱	198	8.2	7.3
2	日								
3	月	鶏肉としめじのケチャップ煮 ポテトのチーズ焼き ひじきのごまマヨネーズあえ バナナ	スキムミルク ★おから入りパウンドケーキ	スキムミルク 鶏肉 ベーコン チーズ ひじき おから 卵	ごはん 砂糖 オリーブ油 片栗粉 じゃがいも コーン ごま 小麦粉 バター	玉ねぎ しめじ トマト にんにく レーズン パセリ ビーマン 枝豆 人参 バナナ	702	28.3	22.2
4	火	水無月豆腐 きすの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮カレー風味 ヤクルト	スキムミルク ★クランブルパン	スキムミルク 豆腐 きす 牛ミンチ 厚揚げ ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 長芋 片栗粉 油 フランスパン バター 小麦粉	枝豆 かぼちゃ なす 人参 いんげん	650	29.8	13.8
5	水	コーンと大豆のメンチカツ 野菜の五目煮 ズッキーニとツナのサラダ オレンジ	スキムミルク ★歯口のと健康習慣ゼリー・菓子	スキムミルク メンチカツ 厚揚げ かしわ 水煮大豆 ツナ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	オレンジ 人参 ビーマン 大根 こぼろ スッキーニ キャベツ	615	24.3	13.9
6	木	魚のバーベキュー風 野菜の白和え トマトツナオムレツ ヤクルト	スキムミルク ★バイクドチーズケーキ	スキムミルク 魚 ハム 卵 厚揚げ ヨーグルト クリームチーズ 生クリーム みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	りんご トマト パセリ 人参 生しいたけ 小松菜	720	30.6	28.4
7	金	野菜のカレースープ ささみフライ じゃがいものフレンチサラダ バナナ	スキムミルク ★オレンジプリン	スキムミルク 卵 ささみ かつお節 豆腐	ごはん 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも コーンスターチ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり バナナ オレンジジュース	555	26.3	9.8
8	土	まぜまぜごはん さつまい		鮭フレーク ハム チーズ 卵 ひじき 豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま さつまいも	きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱	170	11.2	10.6
9	日								
10	月	肉巻き豆腐の照り煮 大根の和風サラダ 野菜とカニの中華風炒め メロン	スキムミルク ★たご焼き蒸しパン	スキムミルク 豆腐 豚肉 卵 かに水煮 ささみ 青のり チーズ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	葱 人参 ビーマン セロリ いんげん 大根 レタス 梅干し メロン 紅生姜	601	25.5	15.9
11	火	大豆ハンバーグ かき卵汁 シルバーサラダ ヤクルト	スキムミルク ★かたつむりクッキー	スキムミルク 牛乳 合挽肉 水煮大豆 卵 かしわ 豆腐 スト わかめ ハム ヤクルト	ごはん パン粉 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 葱 きゅうり キャベツ	623	28.0	20.4
12	水	カレーパーティー カレー サラダ オレンジ	スキムミルク ★あじさいゼリー・菓子	スキムミルク ウインナー ベーコン 卵	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 コーン	玉ねぎ 人参 オレンジ きゅうり レタス サニーレタス トマト	580	19.2	10.2
13	木	魚のからあげ リヨン風ポテト なすと豚肉のみそ炒め ヤクルト	スキムミルク ★野菜マフィン	スキムミルク 牛乳 魚 ベーコン 豚肉 みそ ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 バター 片栗粉 油 じゃがいも ごま油 さつまいも 小麦粉	玉ねぎ ビーマン なす 人参 ほうれん草	582	25.4	17.3
14	金	鶏の照り焼き ミニトマト ひじきのマリネ バナナ	スキムミルク クリームパン	スキムミルク ロースハム 鶏肉 ひじき	ごはん 油 クリームパン	大根 きゅうり 人参 ミニトマト バナナ	600	27.8	11.7
15	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	193	7.3	4.1
16	日								
17	月	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ スイカ チーズサラダ 厚揚げの卵とじ	スキムミルク ★いが栗ぼうや	スキムミルク 牛乳 豚ミンチ 卵 厚揚げ チーズ	ごはん さつまいも そろめん 片栗粉 ごま油 砂糖 油	ピーマン 葱 生姜汁 玉ねぎ きゅうり 人参 にら スイカ レタス トマト	658	26.5	18.7
18	火	モロヘイヤとさつまいものコロコロ天ぷら ホイコーロー ツナ梅スパゲティ ヤクルト	スキムミルク ★フルーツヨーグルト	スキムミルク 豚肉 ツナ ヤクルト ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 さつまいも 天ぷら粉 スパゲティ	モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 長葱 青しそ 梅干し みかん缶 バイン缶 りんご バナナ キウイ	635	19.8	20.3
19	水	タンドリーチキン ポテトサラダ 豚ミンチときゅうりの炒めもの バナナ	スキムミルク ★ごまだんご	スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト 豚ミンチ ロースハム 粉末あん	ごはん 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 じゃがいも 白玉粉	バナナ にんにく 生姜 レモン汁 きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ レーズン	755	34.7	22.3
20	木	なすとソーメンのすまし汁 ヤクルト 魚のオイル焼き おからサラダ	スキムミルク ★ブルーベリージャムパン	スキムミルク かしわ 油揚げ 魚 みそ おから ロースハム	ごはん 砂糖 ソーメン コップパン	人参 なす 玉ねぎ 葱 しめじ きゅうり	618	26.9	13.3
21	金	大豆のミートソース煮 バンサンスー ハムともやしのマヨネーズ炒め オレンジ	スキムミルク ★ごぼうのカップケーキ	スキムミルク 卵 牛ミンチ みそ 水煮大豆 プレスハム	ごはん 砂糖 バター 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 水煮 ごぼう もやし きゅうり キャベツ オレンジ レーズン	589	22.8	15.3
22	土	親子チキンドリア コンソメスープ		かしわ 卵 ホワイトソース 粉チーズ ベーコン	米 バター	玉ねぎ パセリ 人参	235	8.0	8.2
23	日								
24	月	小松菜のみそ汁 トマトツナサラダ ひき肉まぜオムレツ メロン	スキムミルク ★どら焼き	スキムミルク 油揚げ みそ 合挽肉 卵 ツナ	ごはん じゃがいも たら焼き	小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 青しそ メロン ミックスベジタブル トマト	646	23.6	11.8
25	火	魚の立田揚げ 炒り豆腐 きゅうりと大根のナムル ヤクルト	スキムミルク ★クロークムッシュ	スキムミルク 牛乳 魚 かしわ 豆腐 油揚げ かまぼこ 天ぷら 卵 ヤクルト チーズ ハム	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生椎茸 きゅうり 大根 もやし	685	35.7	21.2
26	水	なすカレー スイカ 野菜のドレッシングあえ	スキムミルク ★みかんケーキ	スキムミルク 牛ミンチ プレスハム 卵	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま バター 食パン	オレンジジュース なす 玉ねぎ 人参 きゅうり ビーマン かぼちゃ スイカ ほうれん草 キャベツ もやし	551	17.6	12.9
27	木	卵サラダ春巻き レタス 筑前煮 ヤクルト	スキムミルク ★カフェモカプリン	スキムミルク 牛乳 卵 ベーコン ヤクルト かしわ 厚揚げ スト 生クリーム	ごはん 砂糖 春巻きの皮 里芋 油	きゅうり レタス 人参 ごぼう 竹の子 れんこん いんげん	664	24.0	24.4
28	金	魚のマヨネーズ焼き ラタトゥイユ モロヘイヤとオクラのねばねばおひたし オレンジ	スキムミルク ★アップルポテト	スキムミルク 卵 魚 かつお節	ごはん 三温糖 オリーブ油 さつまいも バター	玉ねぎ パセリ 水煮トマト にんにく スッキーニ なす ビーマン セロリ モロヘイヤ オクラ 人参 オレンジ りんご	519	22.0	11.9
29	土	チキンバーガー かぼちゃのポタージュ		牛乳 チキンカツ 生クリーム	パンズ 油 バター 小麦粉	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	412	11.7	20.0
30	日								

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 15.0

★は手作りおやつです。 食食の時は、毎日お茶が出来ます。 緑字は旬の食材です。 三井 洋子