

# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

## 献立表



令和6年 8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 木	蒸し鶏のレムラードソース ヤクルト カクテル卵焼き ジャがいもとツナの煮っころがし	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク 鶏肉 鶏ミンチ 卵 厚揚げ 天ぷら スト ツナ	油 小麦粉 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり トマト 竹の子 いんげん	672	32.1	20.1
2 金	魚のラビコットソースかけ スイカ 五目ビーフン 冬瓜のサラダ	スキムミルク ★チーズスキムクッキー	スキムミルク 魚 豚肉 ちくわ 卵 粉 チーズ スキムミルク	油 小麦粉 ビーフン バター 砂糖	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 ビーマン もやし キャベツ 生しいたけ スイカ	604	29.5	18.1
3 土	サラダラーメン 		スキムミルク かにかまぼこ ツナ	ラーメン	レタス 水菜 玉ねぎ	241	8.5	10.4
4 日								
5 月	ミートボールの甘酢あんかけ オレンジ ゴーヤチャンプル 枝豆サラダ	スキムミルク ココアワッフル	スキムミルク 豚肉 豆腐 卵 ミートボール	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ キャベツ きゅうり 貝割れ菜 オレンジ	641	24.7	17.1
6 火	魚のフライ タルタルソース ヤクルト イタリアンスパゲティ レタス	スキムミルク ジャムパン	スキムミルク 魚 卵 ベーコン	小麦粉 スパゲティ バター	玉ねぎ きゅうり ビーマン レタス	676	26.3	19.5
7 水	なすカレー パナナ 大豆と小魚のかみかみサラダ	スキムミルク ★超おいしいさつまいもケーキ	スキムミルク 牛ミンチ 卵 生クリーム 小魚佃煮	ジャがいも 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり パナナ	642	21.4	20.3
8 木	真珠蒸し 夏野菜のスープ きゅうりと大根のナムル ヤクルト	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク 豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 鶏肉	もち米 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ しょうが 人参 なす トマト オクラ かぼちゃ いんげん 大根	620	23.5	11.1
9 金	ミニ春巻き 海藻サラダ 麻婆はるさめ スイカ	スキムミルク ★チーズマフィン	スキムミルク 豚ミンチ 厚揚げ かにかまぼこ 卵 クリームチーズ	砂糖 油 ケーキ ミックス バター	玉ねぎ 人参 ニラ 葱 生しいたけ きゅうり サニーレタス スイカ	681	21.8	24.2
10 土	冷やしソーメン		スキムミルク 焼き豚 卵	ソーメン 油	小葱 きゅうり トマト	235	5.8	1.8
11 日	山の日							
12 月	振替休日							
13 火	チキンの梅しそ巻き ヤクルト ビーフンサラダ ミニトマト	スキムミルク 肉まん	スキムミルク 鶏肉 プレスハム	油 ビーフン	きゅうり キャベツ 人参 ミニトマト	676	30.1	18.7
14 水	盆休み							
15 木	盆休み							
16 金	盆休み							
17 土	高菜チャーハン 夏の豚汁		スキムミルク 卵 豚肉 みそ	油	玉ねぎ 葱 人参 オクラ トマト なす 高菜の漬物	205	6.3	5.4
18 日								
19 月	豆腐ハンバーグ ウィンナーとキャベツのサラダ 人参とごぼうのごまみそ煮 オレンジ	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 ウィンナー 卵 豆腐 豚ミンチ 牛ミンチ みそ	食パン 砂糖 パン ター 片栗粉 こんにゃく	人参 ごぼう いんげん キャベツ オレンジ 玉ねぎ 葱 しょうが	677	23.7	21.8
20 火	冬瓜のグラタン 小松菜とトマトのスープ 豚ミンチと春雨の炒め煮 ヤクルト	スキムミルク ★ヨーグルトスコーン	スキムミルク ベーコン 豚ミンチ 卵 ヨーグルト チーズ	油 砂糖 バター	玉ねぎ 冬瓜 いんげん しめじ にんにく 小松菜 玉ねぎ トマト	528	18.3	14.8
21 水	ハヤシライス スイカ ツナ和風サラダ	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク 牛肉 ツナ 卵	ジャがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり スイカ	625	27.5	18.8
22 木	魚のカレーマリネ ジャーマンポテト 豆腐と野菜のあんかけ ヤクルト	スキムミルク ★ベルギーワッフル	スキムミルク 魚 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	油 小麦粉 片栗粉 ジャがいも 強力粉	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ 白菜 ほうれん草 小葱 干しいたけ	656	24.4	5.9
23 金	夏祭り(ソーメン流し) パナナ わかめごはん 鶏のから揚げ ミニトマト	スキムミルク かき氷・菓子	スキムミルク 鶏肉	ソーメン 油 片栗粉	ミニトマト	648	24.3	6.8
24 土	冷やし中華		スキムミルク プレス ハム 卵	中華めん 油 砂糖	きゅうり トマト	218	9.5	6.8
25 日								
26 月	厚揚げのジャンボシューマイ レタス 夏野菜のみそマヨネーズ焼き スイカ	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 ウィンナー みそ チーズ きな粉	片栗粉 砂糖 コッ パン 油	葱 ニラ キャベツ レタ ス スッキーニ トマト スイカ	671	26.2	18.2
27 火	鶏肉のフリッター まいたけのみそ汁 ほうれん草のカッターチーズあえ ヤクルト	スキムミルク ★杏仁豆腐	スキムミルク 鶏肉 生ク リーム カッターチーズ 豆腐 油揚げ	小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも	まいたけ 玉ねぎ 人参 葱 ほうれん草 きゅうり まいたけ	690	28.9	22.5
28 水	シーフードカレー オレンジ コンビネーションサラダ	スキムミルク アイス・菓子	スキムミルク えび イカ かしわ 卵	ジャがいも 油 ケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 人参 セロリ レタス トマト オレンジ	555	22.7	13.6
29 木	魚のマスタード焼き なす田楽 チンゲン菜ののり酢あえ ヤクルト	スキムミルク ★和風ティラミス	スキムミルク 魚 卵 クリームチーズ 生ク リーム きな粉	油 砂糖 小麦粉 白玉粉	なす チンゲン菜 人参 もやし レタス	744	31.1	27.3
30 金	焼きチーズコロッケ カレーサラダ 白菜と肉団子のスープ パナナ	スキムミルク ★いちごクッキーアイス	スキムミルク 粉チーズ いかに ベーコン 生ク リーム ミートボール	片栗粉 ジャがいも パン粉 砂糖	白菜 人参 生しいたけ きゅうり キャベツ パナ ナ 青じや	689	23.8	33.9
31 土	スタミナピラフ グリーンサラダ		スキムミルク 牛肉 ロースハム	油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ キャベツ きゅうり レタス	357	10.1	12.5
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