



献立表

令和6年 9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	日								
2	月	チキンハンバーグ はすきんぴら トマトの青しそあえ オレンジ	スキムミルク ★さつまいも入りみそ蒸しパン	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 豚肉 ちくわ 白みそ	パン粉 糸こんにゃく 小麦粉 ケーキミックス さつまいも	玉ねぎ キャベツ 小葱 れん こん 人参 ビーマン いんげ ん 青しそ トマト オレン ジ	652	23.1	10.9
3	火	魚の栄養揚げ 厚揚げの卵とし 簡単大根サラダ ヤクルト	スキムミルク ★マドレーヌ	スキムミルク 魚 厚揚げ 卵	砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ごぼう みつば こら 大根	784	30.9	31.2
4	水	ポークカレー ぶどう キャベツとみかんの和え物	スキムミルク ★克蘭ブルパン	スキムミルク 豚肉	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや キャベツ きゅうり み かん缶 ぶどう	605	15.7	8.9
5	木	大豆ハンバーグ ゆずさちサラダ ひじきとさつまいもの甘煮 ヤクルト	スキムミルク ★シュガービスケット	スキムミルク 合挽肉 卵 油あげ	小麦粉 砂糖 バター パン粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 きゅうり キャ ベツ もやし ゆずさち	581	22.4	13.6
6	金	中華風茶わん蒸し メンチカツ カレービーンズ バナナ	スキムミルク ★ミルクくずもち	スキムミルク 卵 ベーコ ン 水煮大豆 ウィンナー 粉チーズ きな粉	油 砂糖 黒砂糖 コ ンスターチ	小葱 しめじ 玉ねぎ 人参 トマト バナナ	631	24.8	22.9
7	土	野菜たっぷりラーメン		スキムミルク 豚肉	ラーメン 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャ ベツ もやし 葱	239	8.9	6.2
8	日								
9	月	鶏肉のすっぱ煮 マカロニサラダ せん切り野菜のスープ バナナ	スキムミルク ★マラサダ	スキムミルク ベーコ ン ツナ 卵 鶏肉	油 マカロニ ケーキ ミックス 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロ リ きゅうり バナナ	585	27.3	13.6
10	火	鮭のポテト焼き ミニトマト 野菜の五目煮 ヤクルト	スキムミルク ★カレー蒸しパン	スキムミルク おから か しわ 厚揚げ 水煮大豆 牛ミンチ 鮭	ケーキミックス 油 じゃ がいも 砂糖 コーンス ターチ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ごぼう ミニトマト	654	28.2	11.6
11	水	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ なすソーメン トマトヨーグルトサラダ オレンジ	スキムミルク せんべい	スキムミルク 豚ミンチ 卵 油あげ プレーンヨー グルト	片栗粉 ソーメン 油 砂糖	葱 しょうが なす トマト オレンジ	650	21.5	10.6
12	木	鶏肉のクラッカー焼き マーボー豆腐 ちくわのみそマヨネーズあえ ヤクルト	スキムミルク ★紅茶ゼリー	スキムミルク 鶏肉 牛ミ ンチ 豆腐 かまぼこ み そ ちくわ 生クリーム	バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小葱 生しいた け キャベツ	652	31.3	19.5
13	金	スコッチエッグ ハンサンスー もずくスープ 梨	スキムミルク ★ピザ	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 ロースハム チーズ ベーコン	小麦粉 強力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャ ベツ ビーマン トマト 梨	580	26.9	19.2
14	土	韓国風ちらし寿司 野菜スープ		スキムミルク 豚ミンチ かしわ 卵 豆腐 スト	砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ 葱	227	10.1	5.2
15	日								
16	月	敬老の日							
17	火	お月見ランチ うさちゃんカレー ヤクルト ゆで鶏とレタスのサラダ かにかま磯辺揚げ	スキムミルク ★お月見団子	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ かにかまぼこ 卵 鶏肉 きな粉	油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 レタス きゅう り	625	26.3	13.7
18	水	ミートコロッケ ミニトマト ポパイサラダ バナナ	スキムミルク どら焼き	スキムミルク かにかまぼ こ	油	ほうれん草 人参 きゅうり ミニトマト	675	18.2	12.6
19	木	ソーセージ入りオムレツ 野菜入りチリコンカン きのこチキンのクリーム煮 ヤクルト	スキムミルク ★玉ねぎのフレンチトースト	スキムミルク 鶏肉 牛ミ ンチ 生クリーム 水煮大 豆 ウィンナー卵	油 食パン	しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ きゅうり かぼちや トマト水煮 ほうれん草	598	31.8	17.7
20	金	さばのカレー煮 里芋サラダ かき卵汁 オレンジ	スキムミルク クリームパン	スキムミルク さば かし わ 豆腐 スト 卵 フレ スハム	里芋 油	玉ねぎ 人参 葱 きゅうり オレンジ	765	35.5	25.3
21	土	焼きそば		スキムミルク 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	293	7.3	4.1
22	日	秋分の日							
23	月	振替休日							
24	火	チキンチキンごぼう 温野菜のサラダ 豚ミンチときゅうりの炒め物 ヤクルト	スキムミルク ★チェルシートースト	スキムミルク 鶏肉 卵 豚ミンチ	片栗粉 じゃがいも 食 パン バター	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人 参 もやし かぼちや フロッ コリー	617	28.9	15.7
25	水	親子丼 バナナ 白菜とゆで豚のゆず風味サラダ	スキムミルク ★びっくり肉まん	スキムミルク かしわ 卵 豚肉 豆腐 ケーキミッ クス	砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 葱 白菜 もや し サニーレタス みかん缶 バナナ	590	22.8	10.1
26	木	魚のオーロラ焼き 麻婆なす 和風ふわふわ汁 ヤクルト	スキムミルク ★ピーチババロア	スキムミルク 豚ミンチ 魚 豆腐 生クリーム み そ	長いも 油 片栗粉 砂 糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 な す 葱	646	32.1	16.8
27	金	卵と野菜の袋煮 ちしゃなます かぼちやのミルク煮 オレンジ	スキムミルク ★チョコチップサブレ	スキムミルク 鶏ミンチ 油揚げ 卵 イカ	油 砂糖 バター 小麦 粉 コーンスターチ	人参 もやし 生しいたけ オ レンジ かぼちや きゅうり サ ニーレタス レタス オレンジ	598	25.7	19.3
28	土	肉うどん		スキムミルク 牛肉 天ぷ ら スト 油揚げ 卵	うどん 油	葱	264	9.4	10.0
29	日								
30	月	豚肉の野菜巻きフライ ミニトマト ツナとしめじのスパゲティ バナナ	スキムミルク ★焼きおにぎり	スキムミルク ツナ 豚肉	油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 しめじ ミニト マト バナナ	709	29.1	16.7

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