

すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)

献立表



令和6年 10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	火	さつまいも グリーンサラダ 厚揚げと大根の煮もの ヤクルト	スキムミルク ★小松菜の蒸しパン	スキムミルク 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 厚揚げ ハム ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 さつまいも ごま油 蒸しパン ミックス	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱 小松菜 大根 いんげん キャベツ きゅうり レタス	597	22.7	14.6
2	水	ミートボール入りカレー シルバーサラダ パナナ	スキムミルク ★コロッケ風トースト	スキムミルク ミートボール ハム チーズ 合挽肉	ごはん 砂糖 ジャがいも 食パン	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや パナナ きゅうり キャ ベツ	662	24.8	20.3
3	木	肉じゃが バンバンジー ほうれん草入りオムレツ ヤクルト	スキムミルク ★コーンおやき	スキムミルク 牛乳 牛肉 ハム 厚揚げ 天ぷら スト ヤクルト 卵 ささみ みそ ベーコン チーズ	ごはん 砂糖 ジャがいも ごま油 ごま 強力 粉 小麦粉 パター コーン	玉ねぎ 人参 いんげん ほう れん草 きゅうり	616	28.3	16.4
4	金	魚のクラッカー揚げ 油揚げとなっばの煮もの さつまいもとささみの和風サラダ 梨	スキムミルク ★フローズンヨーグルト	スキムミルク 卵 魚 みそ 油揚げ ささみ ちくわ ヨーグルト 生クリーム	ごはん 砂糖 小麦粉 油 ごま さつまいも	梨 なっば 人参 きゅうり	657	30.1	24.2
5	土	塩っぺごはん 豚汁		ツナ 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さつまいも	人参 玉ねぎ ごぼう もやし 葱	245	8.3	7.6
6	日								
7	月	酢豚風煮 レタス たらこときのこのスパゲティー パナナ	スキムミルク ★アップルポテト	スキムミルク 豚肉 ヤク ルト たらこ 卵	ごはん グラニュー糖 バター 片栗粉 油 さ つまいも ジャがいも スパゲティー	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 レタス 生しいたけ バイン缶 生姜汁 フロccoliリー りんご えのき しめじ	613	22.6	14.3
8	火	おろしハンバーグ 中華風酢のもの 切り干し大根の甘煮 ヤクルト	スキムミルク ★くまさんオートミールクッキー	スキムミルク ハンバーグ 卵 かしわ 油揚げ ヤク ルト かまぼこ かにかま	ごはん 砂糖 油 パ ター ごま油 オート ミール 小麦粉	玉ねぎ 切り干し大根 人参 貝割菜 ごぼう いんげん 大 根 きゅうり セロリ	650	27.0	18.3
9	水	かぼちゃのそぼろ煮 しらす入り卵焼き ひじきのごまマヨネーズあえ オレンジ	スキムミルク ★和風照り焼きピザ	スキムミルク 卵 牛ミンチ チーズ 厚揚げ しらす も みり ひじき ささみ	ごはん グラニュー糖 ごま 小麦粉 強力粉 油 コーン	かぼちゃ なす 人参 いんげ ん 枝豆 オレンジ 玉ねぎ 貝割菜	645	29.5	19.8
10	木	ゆで大豆と豚肉のかきあげ レバーサラダ ブロッコリーのおかか炒め ヤクルト	スキムミルク ★ブルーベリージャムのパナナコッタ	スキムミルク 牛乳 卵 豚 肉 水煮大豆 かつお節 と りレバー ヤクルト 生ク リーム	ごはん 砂糖 小麦粉 油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 小葱 葱 にん にく 生姜 フロccoliリー し めじ キャベツ	592	23.3	20.0
11	金	魚のマヨネーズあえ ジャがいものきんぴら煮 にんじんとレタスのスープ 梨	スキムミルク ★ホットサンド	スキムミルク 卵 魚 豚 肉 天ぷら ツナ	ごはん グラニュー糖 油 フライドポテト こ ま 食パン	玉ねぎ 梨 パセリ 人参 レ タス ビーマン	632	28.9	22.5
12	土	栗ごはん 和風ふわふわ汁		卵 わかめ 豆腐	米 栗 長芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 小葱	171	5.0	2.0
13	日								
14	月	スポーツの日							
15	火	クリームコロッケ きのこソテー 大葉と塩昆布の和風ポテトサラダ ヤクルト	スキムミルク ★コロコロラスク	スキムミルク 牛乳 塩昆 布 クリームコロッケ	ごはん バター ジャが いも 油 ごま 食パン グラニュー糖	しめじ えのき 生しいたけ 人参 きゅうり 大葉	571	17.2	16.0
16	水	ベーコンカレー ゴールデンサラダ パナナ	スキムミルク ★マロンパイ	スキムミルク ベーコン あんこ	ごはん ジャがいも 砂 糖 コーン パイシート 栗の甘露煮	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちや トマト パナナ きゅう り レタス サニーレタス	638	16.9	17.7
17	木	鮭の南蛮漬け ミニトマト 高野豆腐のみぞれ煮 ヤクルト	スキムミルク ★フォカッチャ	スキムミルク 鮭 高野豆 腐 ヤクルト	ごはん グラニュー糖 油 片栗粉 強力粉 小 麦粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 ビーマン ほう れん草 干しいたけ 大根 ミニトマト	522	25.2	8.0
18	金	ごぼうハンバーグ ネパネバあえ 元気のりのり汁 オレンジ	スキムミルク せんべい	スキムミルク 牛乳 合挽 肉 えぞミンチ 卵 みそ 天ぷら 納豆 干しいり	ごはん パン粉 片栗粉 さつまいも	人参 ごぼう なら もやし 葱 生姜汁 大根 生しいたけ キャベツ オレンジ	548	23.8	10.4
19	土	運動会							
20	日								
21	月	ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー タンドリーチキン オレンジ	スキムミルク ★納豆と山芋のお好み焼き	スキムミルク ベーコン チーズ 牛肉 鶏肉 ヨーグ ルト 納豆 卵 たらこ か つお節	ごはん ジャがいも 油 長芋 小麦粉	玉ねぎ ビーマン 人参 もや し オレンジ キャベツ にん にく 生姜 レモン汁 なら	544	31.9	14.6
22	火	野菜のドレッシングあえ きのこスープ さつまいもの天ぷら ヤクルト	スキムミルク ★シナモンロール	スキムミルク 卵 ハム ベーコン	ごはん 小麦粉 グラ ニュー糖 バター さつ まいも 油 ごま 強力 粉	ほうれん草 キャベツ きゅう り 玉ねぎ 人参 もやし し めじ えのき 生しいたけ	617	21.0	15.6
23	水	マーボー丼 ひじきと根菜のサラダ パナナ	スキムミルク ★モンブラン	スキムミルク 牛ミンチ かまぼこ 豆腐 みそ ひ じき 生クリーム	ごはん 砂糖 油 片栗 粉 栗の甘露煮 さつ まいも ごま	玉ねぎ 人参 生しいたけ 小 葱 パナナ 生姜 ごぼう れ んこん フロccoliリー	765	37.4	25.0
24	木	はなっこりの天ぷら 焼き肉サラダ ジャがいもとツナの煮ころがし ヤクルト	スキムミルク ★野菜マフィン	スキムミルク 牛乳 韓国 のり ツナ 厚揚げ 天ぷ ら スト ヤクルト 牛乳	ごはん バター 小麦粉 片栗粉 さつまいも ジャがいも 砂糖	玉ねぎ いんげん レタス は なっこりー 人参 しめじ ビー マン きゅうり ほうれん草	624	22.0	16.9
25	金	魚の西京焼き おでん風煮 きゅうりの甘酢づけ みかん	スキムミルク ★ミルクココアゼリー	スキムミルク 牛乳 魚 みそ かしわ うずらの卵 厚揚げ 天 ぷら ちくわ かまぼこ ちりめ ん 生クリーム	ごはん 砂糖 ジャがい も	人参 大根 きゅうり みかん	530	31.7	8.9
26	土	肉うどん		天ぷら スト 油揚げ 卵	うどん 砂糖	葱	264	9.4	10.0
27	日								
28	月	蒸しわかめハンバーグ 里芋のごまみそ煮 白菜とみかんのサラダ みかん	スキムミルク ★小松菜のパウンドケーキ	スキムミルク チーズ 合 挽肉 卵 わかめ みそ ヨーグルト	ごはん 小麦粉 里芋 砂糖 小麦粉 ごま ケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 キャベツ みかん缶 みかん 小松菜 パナナ	532	20.4	11.9
29	火	ツナとポテトのいがぐり揚げ ヤクルト ブロッコリーと厚揚げの煮もの もやしの中華あえ	スキムミルク たこ焼き	スキムミルク 牛乳 ツナ チーズ 豚肉 厚揚げ ハム ヤクルト たこ焼き	ごはん 小麦粉 ごま グラニュー糖 ジャがい も ソーメン 油 ごま 油	玉ねぎ パセリ フロccoliリー 人参 もやし きゅうり なら	607	27.1	17.3
30	水	鶏肉のすっば煮 かぶのみそ汁 小松菜のごまあえ パナナ	スキムミルク ★くるみあんぱん	スキムミルク 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 卵 くるみ しらす こしあん かつお節	ごはん 砂糖 鶏肉 ご ま 強力粉 バター	かぶ 人参 葱 キャベツ 小 松菜 きゅうり パナナ	543	30.0	8.1
31	木	鮭とベーコンのグラタン 白菜スープ ポークビーンズ ヤクルト	スキムミルク ★米粉のかぼちゃクッキー	スキムミルク 牛乳 鮭 ベーコン ヤクルト ホワイト ソース チーズ 豚肉 水 煮大豆	ごはん 米粉 マカロニ ジャがいも 砂糖 パ ター	ほうれん草 玉ねぎ 葱 白菜 人参 しめじ チンゲン菜 か ぼちゃ	617	23.4	16.0
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。

三井 洋子