



献立表

令和6年 11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 金	豆腐ナゲット きのこシチュー はなっこりーのきんぴら みかん	スキムミルク キャラメルポップコーン	スキムミルク とりミンチ 豆腐 卵 ベーコン	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも こま コーン ごま油	しめじ えのき 生しいたけ はなっこりー 玉ねぎ 人参 パセリ みかん	637	25.6	14.1
2 土	ジャジャ麺		豚ミンチ ちくわ 卵	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン	281	13.1	7.1
3 日	文化の日							
4 月	振替休日							
5 火	チキンチキンごぼうさつまいもれんこん ヤクルト 牛肉ときのこのおろし炒め煮 野菜の白和え	スキムミルク ★おからパウンドケーキ	スキムミルク 卵 鶏肉 牛肉 厚揚げ みそ ヤク ルト おから	ごはん 片栗粉 バター さつまいも 油 砂糖 こま 小麦粉	ごぼう れんこん にんにく 生 しいたけ しめじ えのき 大根 人参 葱 小松菜 レーズン	634	28.6	18.1
6 水	ビーフカレー 厚揚げのサラダ みかん	スキムミルク ★いが栗ぼうや	スキムミルク 牛乳 卵 牛肉 みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖 じゃがい も 油 こま油 さつま いも そろめん	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ トマト パナナ きゅうり レタス サニーレタス みかん キャベツ も やし きゅうり	625	20.0	13.9
7 木	けんちょう ポテトの梅あえ エビ団子のすまし汁 ヤクルト	スキムミルク ★たぬきおにぎり	スキムミルク かしわ 豆 腐 油揚げ 天ぷら エビ 団子 ヤクルト	ごはん 砂糖 油 天か す じゃがいも	大根 人参 葱 玉ねぎ ほう れん草 生しいたけ きゅうり 梅干し	594	26.3	7.1
8 金	魚のコーンフレーク焼き おからサラダ 切り干し大根の洋風煮込み バナナ	スキムミルク 白あんぱん	スキムミルク 魚 卵 ベーコン おから ロース ハム	ごはん 油 砂糖 片栗 粉 小麦粉 コーンフ レーク 白あんぱん	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 玉ねぎ バナナ	787	29.9	19.9
9 土	豆乳でちゃんぽん		豚肉 みそ 豆乳	ちゃんぽん麺 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 葱	198	8.2	7.3
10 日								
11 月	鶏肉のにんにく炒め煮 カリフラワーサラダ なすとソーメンのすまし汁 みかん	スキムミルク ★バナナマフィン	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ロースハム かしわ 油揚 げ 卵	ごはん 油 砂糖 ソー メン 小麦粉 バター	にんにく カリフラワー 葱 ほうれん草 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 みかん パナナ	610	27.3	14.3
12 火	あじフライ せん切りキャベツ おでん風煮 ヤクルト	スキムミルク ★カントリークッキー	スキムミルク あじ かしわ うすらの卵 厚揚げ 天ぷら ちくわ かまぼこ ヤクルト アーモンド粉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 強力粉 バター	キャベツ 人参 大根	697	30.2	25.9
13 水	ゆで大豆と豚肉のかきあげ ほうれん草のごまあえ ベーコン入りスクランブルエッグ オレンジ	スキムミルク ★ケーキサレ	スキムミルク 牛乳 豚肉 卵 水煮大豆 ベーコン チーズ	ごはん 砂糖 小麦粉 油 コーン こま ケー キミックス	玉ねぎ 人参 小葱 ピーマン オレンジ ほうれん草 もやし ブロッコリー	615	25.0	20.9
14 木	魚のマスタード焼き 彩りマリネ ウインナーじゃが ヤクルト	スキムミルク ★おいもさん	スキムミルク 牛乳 魚 卵 ひじき ウインナー ヤクルト	ごはん 砂糖 油 じゃ がいも こま油 さつま いも バター ケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 トマトジュース 赤パプリカ ほうれん草	635	26.6	16.1
15 金	田舎風スープ ミニトマト 野菜ののり酢あえ みかん	スキムミルク たいやき	スキムミルク かしわ き ざみのり	ごはん 砂糖 油 じゃ がいも こま たいやき	玉ねぎ 人参 キャベツ 葱 セロリ 生しいたけ ほうれん 草 もやし ミニトマト	473	17.6	2.9
16 土	ハンバーガー コーヒー牛乳		牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 コーヒー牛乳	パンズ バター パン粉	玉ねぎ サラダ菜 トマト	313	15.4	17.0
17 日								
18 月	きんぴら肉団子 ブロッコリー かにスパゲティーサラダ みかん	スキムミルク せんべい	スキムミルク 肉団子 か にかま	ごはん スパゲティー	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	577	26.1	12.9
19 火	ささみのすまし汁 大根と豆腐の炒り煮 ニラと豚肉のごまじょうゆあえ ヤクルト	スキムミルク ★ヨーグルトポムポム	スキムミルク ささみ 豆 腐 かしわ ヤクルト 肉 卵 ヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 こ ま 砂糖 小麦粉	人参 みつば 大根 ブロッコ リー ニラ もやし りんご	524	25.2	9.6
20 水	里芋ミートカレー チーズサラダ みかん	スキムミルク ★小松菜のビスキュイパン	スキムミルク 卵 チーズ 合挽肉 アーモンド粉	ごはん 小麦粉 バター 里芋 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン レタ ス トマト きゅうり みかん 小松菜	579	19.6	15.1
21 木	豚肉の紅茶煮 なすとハムのからしあえ スペイン風オムレツ ヤクルト	スキムミルク ★れんこんチップス	スキムミルク 卵 豚肩 ロース ベーコン ヤクル ト ロースハム	ごはん じゃがいも 油	もやし 人参 いんげん 玉ね ぎ れんこん ピーマン 生し いたけ なす 貝割菜	498	21.5	12.8
22 金	石狩鍋風 おから煮 千草焼き みかん	スキムミルク ★バイクドチーズケーキ	スキムミルク 鮭 牛肉 豆腐 みそ おから 油揚げ とりミン チ クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム 卵	ごはん じゃがいも 砂 糖 小麦粉	白菜 人参 えのき 葱 みか ん 干しいたけ 玉ねぎ き ぬさや	642	27.7	21.5
23 土	勤労感謝の日							
24 日								
25 月	ひき肉まぜオムレツ フレンチサラダ 厚揚げの五目煮 みかん	スキムミルク ★オータムケーキ	牛乳 スキムミルク 合挽 肉 卵 豚肉 ロースハム 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 さつ まいも 片栗粉 ケーキ ミックス	玉ねぎ ミックスベジタブル もやし 葱 キャベツ きゅうり 人参 ピー マン 生しいたけ 生姜 みかん り んご パナナ	629	24.1	19.6
26 火	揚げ鶏の中華風 けんちん汁 大豆と小魚のかみかみ和え ヤクルト	スキムミルク サンライズ	スキムミルク ヤクルト 鶏肉 かしわ 豆腐 油揚 げ 大豆 小魚佃煮	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 こま油 サン ライズ	にんにく 生姜 葱 キャベツ 大根 人参 ごぼう 生しいた け きゅうり	628	29.3	17.4
27 水	高野豆腐のそぼろ煮 切り干し大根のカレー炒め じゃがいものごまマヨネーズあえ みかん	スキムミルク ★中国風蒸しカステラ	スキムミルク 卵 とりミ ンチ 高野豆腐 豚肉 ロースハム 練乳	ごはん 砂糖 小麦粉 こま油 片栗粉 こま じゃがいも	人参 葱 干しいたけ 生姜 切り干し大根 玉ねぎ キャベ ツ もやし ピーマン	646	24.8	16.8
28 木	魚のサクサク揚げ かぶのゆかりあえ きのこ卵の中華スープ ヤクルト	スキムミルク ★大根もち	スキムミルク 魚 卵 ヤ クルト	ごはん こま油 片栗粉 小麦粉	かぶ エリンギ しめじ 葱 えのき 玉ねぎ 人参 大根	579	24.5	16.5
29 金	豚肉のしょうが焼き じゃこピーマン ツナとマカロニのサラダ みかん	スキムミルク ★人参スキムケーキ	スキムミルク 豚肉 ちり めん ツナ 粉チーズ 卵 くるみ	ごはん 砂糖 こま油 小麦粉 油 コーン マ カロニ	生姜汁 ピーマン きゅうり 人参	583	25.6	17.6
30 土	カレーピラフ クリームシチュー		牛乳 ウインナー ベーコ ン	米 バター じゃがいも コーン	ミックスベジタブル しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ 人参 パセリ	255	6.6	8.0

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