

献立表



令和6年 12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	鶏肉のオレンジ風味焼き なすソーメン れんこんサラダ みかん	スキムミルク ★クラスク	スキムミルク 鶏肉 油揚げ	砂糖 バター さつ まいも 油	れんこん きゅうり 人参 なす みかん	609	24.1	14.1
3	火	魚の変わりパン粉焼き 春雨スープ ブロッコリーのおかか炒め ヤクルト	スキムミルク ★じゃこトースト	スキムミルク 魚 ベー コン 豆腐 スト 卵 かつ お節 みそ チーズ ちり めん	白玉粉 油 パン粉 食パン 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 ほ うれん草 生しいたけ ブ ロッコリー	639	33.4	16.3
4	水	ソーセージ入りカレー みかん 腸活サラダ	スキムミルク ★たまごドーナツ	スキムミルク きな粉 ウインナー 卵 小麦 粉	じゃがいも 油 バ ター 砂糖 マカロ ニ	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ ごぼう れんこ ん 貝割菜 みかん	626	19.1	16.8
5	木	魚団汁 ツナ入りオムレツ 小松菜としらすのソテー ヤクルト	スキムミルク ★豆乳ババロア	スキムミルク ツナ 卵 いわし 豚肉 豆腐 油あ げ しらす 豆乳	じゃがいも 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参 ね ぎ 小松菜 もやし キャ ベツ	644	27.8	12.1
6	金	チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ジャーマンポテト 白菜と豚肉のゆず風味サラダ みかん	スキムミルク ビスケット	スキムミルク ちくわ チーズ 卵 豚肉 ベーコン	小麦粉 じゃがいも	白菜 人参 もやし サ ニールタス パセリ みか ん	606	20.3	16.2
7	土	ミニ音楽会							
8	日								
9	月	手作りソーセージ グリーンサラダ イタリアンスパゲティ みかん	スキムミルク ★レモンケーキ	スキムミルク 豚ミンチ ヨーグルト ベーコン ベーコン ロースハム 卵	スパティ バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり レタ ス みかん レモン	618	21.4	20.9
10	火	エビカツレツ 五色サラダ 高野豆腐の豆乳みそ汁 ヤクルト	スキムミルク ★ごろごろかぼちゃマフィン	スキムミルク 高野豆 腐 エビカツレツ 卵 豆乳	小麦粉 上新粉 ケーキミックス 砂 糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり かぼちゃ	622	20.9	17.2
11	水	白菜と豚肉のミルフィーユ こんにゃくのおかか煮 ビーフンの明太子ソース バナナ	スキムミルク ★クロークムッシュ	スキムミルク 豚肉 明太子 かつお節 ロースハム スライス チーズ	ビーフン 食パン バター こんにゃく	白菜 玉ねぎ 人参 しめ じ 小葱 バナナ	640	23.5	14.9
12	木	いわしの梅煮 白和え 厚揚げと大根の煮物 ヤクルト	スキムミルク ★中国風蒸しカステラ	スキムミルク 豚肉 厚揚げ いわし 豆腐 みそ	小麦粉 砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 いんげん ほ うれん草 干しいたけ	624	27.2	18.3
13	金	ソーセージと野菜のカレースープ みかん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	スキムミルク ミニたい焼き	スキムミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ 卵 ウインナー 水煮大豆 豆 乳	片栗粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ ねぎ はなごり ブロッコリー トマト み かん	686	29.9	20.2
14	土	ひき肉とほうれん草のあんかけうどん		スキムミルク 合挽肉 ちくわ かまぼこ	うどん 油	ほうれん草 生しいたけ えのき 人参	362	11.1	4.7
15	日								
16	月	ソーセージ入りオムレツ かき卵汁 大根ハムブロッコリーのバター煮 みかん	スキムミルク ★チーズマフィン	スキムミルク ウインナー 卵 かしわ 豆腐 スト ロースハム クリームチーズ	さとう ケーキミッ クス バター	ほうれん草 玉ねぎ 人参 葱 大根 ブロッコリー みかん	640	28.9	20.4
17	火	防火もちつき会 ヤクルト 親子丼 ツナマヨネーズサラダ	スキムミルク せんべい	スキムミルク かしわ きな粉 ツナ	じゃがいも さとう	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅ うり レタス	521	20.5	8.7
18	水	ゆで卵のビーマンカップ ブロッコリー ミートスパゲティ みかん	スキムミルク ★りんごバナナケーキ	スキムミルク 卵 フ レスハム 牛ミンチ スパゲティ チーズ	ケーキミックス ス パゲティ さとう さつまいも	ビーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご バ ナナ みかん	622	30.2	14.7
19	木	魚のチーズ焼き 即席漬け 肉じゃが ヤクルト	スキムミルク ★ブルーのケーキ	スキムミルク 魚 牛 肉 厚揚げ 天ぷら スト かつお節	じゃがいも こんに ゃく バター 砂 糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ い んげん 大根 きゅうり	658	27.3	19.3
20	金	メンチカツ オニオンスープ ごぼうサラダ みかん	スキムミルク 豆乳ドーナツ	スキムミルク 鶏肉 ベーコン	片栗粉	玉ねぎ 人参 セロリ パ セリ ごぼう レタス み かん	665	26.7	20.8
21	土	ちゃんぽん		スキムミルク 豚肉 スト	チャンポン麺 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ	289	7.2	7.1
22	日								
23	月	春巻き チャプチェ ワンタンスープ みかん	スキムミルク れんこんチップス	スキムミルク 豚肉 ベーコン	油	玉ねぎ 人参 ニラ たけ のこ ねぎ パセリ れん こん みかん	622	18.6	13.3
24	火	クリスマス会 おたのしみバイキング	スキムミルク クッキー(ケーキは給食で食べます)						
25	水	ミートカレー ビーフンサラダ みかん	スキムミルク ★きな粉揚げパン	スキムミルク 牛ミン チ フレスハム きな 粉	ビーフン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ きゅうり キャ ベツ みかん	616	20.1	18.1
26	木	豚肉のボリュームサンド ブロッコリー 大葉と塩昆布のポテトサラダ ヤクルト	スキムミルク ★マドレーヌ	スキムミルク 豆腐 豚肉 ツナ 卵	白玉粉 バター パ ン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 大葉 フ ロッコリー	695	31.3	28.5
27	金	チキンナゲット ひじきサラダ かぼちゃシチュー みかん	スキムミルク せんべい	スキムミルク 鶏肉 ツナ	油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり レ タス みかん	612	25.2	14.1
28	土	肉うどん		スキムミルク 牛肉 スト 天ぷら	うどん 油 砂糖	ねぎ	264	9.4	10.3
29	日								
30	月	休園							
31	火	休園							
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、毎日お茶がでます。 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子