

献立表



令和7年 1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	水	元 旦							
2	木	振 替 休 日							
3	金	休 園							
4	土	休 園							
5	日								
6	月	鶏の照り焼き 和風ふわふわ汁 里芋サラダ みかん	スキムミルク せんべい	スキムミルク 卵 豆腐 鶏肉 プレスハム	ケーキミックス 片栗粉 里芋	玉ねぎ 人参 小葱 きゅうり みかん	656	27.2	9.9
7	火	七草がゆ ポテトの梅あえ チキンハンバーグ ヤクルト	スキムミルク ★みかんケーキ	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 みそ	小麦粉 砂糖 ジャがいも パン粉 バター	七草 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 小葱 みかんジュース	691	21.5	8.2
8	水	ポークカレー 小松菜のごまあえ みかん	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 豚肉 しらす かつお節 白みそ 卵	ケーキミックス 砂糖 さつまいも ジャがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ 小松菜 きゅうり キャ ベツ みかん	616	17.1	9.3
9	木	牛肉の柳川風煮 ポパイサラダ 魚のマスタード焼き ヤクルト	スキムミルク ★チーズスキムクッキー	スキムミルク 魚 牛肉 卵 かにかまぼこ 卵 粉 チーズ スキムミルク	砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 生しいたけ ほうれん草 きゅ うり	618	30.5	21.0
10	金	チキンジンジャー 大根サラダ コーンチャウダー みかん	スキムミルク クリームパン	スキムミルク イカ エビ あさり 鶏肉 ロースハム	ジャがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 しょうが 大根 小松菜 みかん	661	28.1	12.8
11	土	肉うどん		牛肉 天ぷら スト 卵	うどん 油	葱	364	9.4	10.2
12	日								
13	月	成 人 の 日							
14	火	れんこんのつくね揚げ オニオンスープ チンゲン菜のクリーム煮 ヤクルト	スキムミルク ★ぜんざい	スキムミルク 鶏ミンチ 鶏肉 ベーコン 卵 小豆	油 片栗粉 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 セロ リ パセリ チンゲン菜 マッ シュルーム	716	24.9	14.9
15	水	魚のオーロラ焼き ブロッコリー 筑前煮 みかん	スキムミルク ★チーズケーキ	スキムミルク 魚 卵 厚 揚げ スト かしわ ク リームチーズ 生クリーム	里芋 砂糖 バター ケーキミックス こんにゃく	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ご ぼう 竹の子 れんこん いん げん ブロッコリー みかん	631	34.1	21.4
16	木	ツナと豆腐の落とし揚げ いんげんのごまマヨネーズあえ 牛肉ときのこのおろし煮 ヤクルト	スキムミルク 黒糖パン	スキムミルク ツナ 豆腐 卵 牛肉	小麦粉 砂糖	葱 生しいたけ しめじ えの き 大根 人参 いんげん	636	21.5	13.1
17	金	カクテル卵焼き かぶのみそ汁 切り干し大根の甘煮 みかん	スキムミルク ★オートミールクッキー	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 かしわ 豆腐 油あげ	食パン 油 小麦粉 バ ター 砂糖 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の 子 切り干し大根 ごぼう い んげん かぶ 葱 みかん	683	26.1	14.6
18	土	焼きそば		豚肉 しらす かつお節 白みそ 卵	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もや し キャベツ	293	7.3	4.1
19	日								
20	月	ミートボールのケチャップ煮 カレーサラダ マカロニのホワイトソース煮 みかん	スキムミルク ★ごまマフィン	スキムミルク ミートボ ール いか ベーコン 卵 豆乳	マカロニ ケーキミッ クス 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 生し いたけ きゅうり キャベツ ほうれん草 みかん	654	22.8	20.8
21	火	ミックスベジタブルのかきあげ ヤクルト エビ卵スープ 麻婆はるさめ	スキムミルク ★オレンジ風味のパンプティング	スキムミルク ウインナ ー卵 鶏ミンチ 厚揚げ み そ えび かしわ 豆腐 スト	油 砂糖 食パン バ ター	玉ねぎ 人参 ニラ しょうが 葱 生しいたけ しょうが オ レンジジュース	702	26.9	23.2
22	水	ベーコンカレー みかん ゴールデンサラダ	スキムミルク ★ストロベリーパンナコッタ	スキムミルク 卵 ベー コン 生クリーム	小麦粉 ジャがいも 砂 糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ きゅうり レタス サ ニールタス トマト みかん	616	17.1	21.8
23	木	わかさぎの南蛮漬け 根菜のごまだれ煮 ザーサイと春雨のスープ ヤクルト	スキムミルク ワッフル	スキムミルク かしわ か にかまぼこ わかさぎ 豚 肉 みそ	小麦粉 里芋 砂糖 強 力粉	人参 大根 れんこん ごぼう いんげん きゅうり 葱	673	20.1	8.1
24	金	鍋パーティ	スキムミルク ビスケット	スキムミルク ミートボ ール エビ団子 豆腐 卵	こんにゃく	葱 白菜 人参 水菜 しめじ えのき 生しいたけ 小葱 み かん	592	20.8	8.1
25	土	こぎつねごはん かき卵汁		スキムミルク 油揚げ 鶏 ミンチ 豆腐 スト かし わ 卵 わかめ	油 砂糖	人参 みつば 玉ねぎ 葱	321	10.4	5.9
26	日								
27	月	じゃがハンバーグ ひじき煮 野菜ソテーたらこあえ みかん	スキムミルク ★パインケーキ	スキムミルク 鶏ミンチ 卵 たらこ かしわ 芽ひ じき 水煮大豆 油揚げ 天ぷら	ジャがいも 砂糖 油 小麦粉 バター こんにゃく	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマ ン もやし いんげん 生しい たけ パイン缶 みかん	594	24.7	15.2
28	火	鶏肉のケチャップ煮 コールスロー ニラ卵スープ ヤクルト	スキムミルク あんぱん	スキムミルク 鶏肉 ベー コン 豆腐 卵	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ニ ラ 玉ねぎ	720	30.1	13.9
29	水	魚のごましょうゆ焼き みかん 高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え	スキムミルク ★焼きおにぎり	スキムミルク 鶏ミンチ 高野豆腐 卵 魚 わかめ みそ かまぼこ	油 ケーキミックス 砂 糖	人参 キャベツ ビーマン 葱 干しいたけ きゅうり みか ん	669	30.6	13.9
30	木	チキン南蛮 レタス ヤクルト 大豆のミートソース煮	スキムミルク ★黒糖蒸しパン	スキムミルク 鶏肉 卵 牛ミンチ 水煮大豆	小麦粉 砂糖 黒砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン トマ ト水煮	609	29.9	14.4
31	金	豆腐ひじきハンバーグ 元気のりのり汁 たこと里芋の煮物 みかん	スキムミルク ★ちくわパン	スキムミルク 牛ミンチ 豚 ミンチ 豆腐 卵 小麦粉 えぞミンチ みそ 天ぷら ちくわ	片栗粉 砂糖 麩 パン 粉 さつまいも 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 大根 生しい たけ 葱 みかん	635	34.5	13.7
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