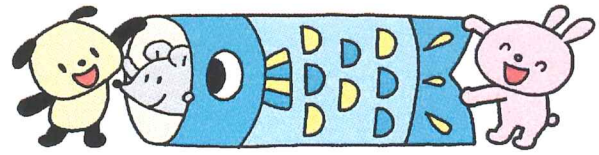


# すみれ ゆり ふじ

(3、4、5歳児クラス)



## 献立表

令和3年5月号 石井手保育園

日曜	献立名	ごはん	午後のおやつ	おもな材料			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの			
1 土	ジャジャ麺	×		スキム 豚ミンチ ちくわ 卵	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン	252	8.7	6.0
2 日									
3 月	憲法記念日								
4 火	みどりの日								
5 水	こどもの日								
6 木	干草焼き ひじき煮 ヤクルト ウイナーとキャベツのサラダ	○	スキムミルク ★きな粉パン	スキム 牛乳 鶏肉 卵 かしわ ひじき 水煮大豆 油揚げ きな粉 天ぷら ウイナー ヤクルト	ごはん じゃがいも 油 こま 砂糖 食パン ケーキミックス	玉ねぎ 人参 絹さや いんげん 生しいたけ キャベツ	494	8.0	18.8
7 金	こどもの日ランチ こいのぼりオムライス こいのぼりハンバーグ スープ サラダ パナナ	×	スキム ゼリー 米粉のカップケーキ	スキム 鶏ミンチ 卵 ツナ チーズ ハンバーグ ベーコン	米 油 コーン 米粉のカップケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ キャベツ きゅうり パセリ パナナ	536	19.5	15.4
8 土	塩っぺごはん 豚汁	×		塩っぺ ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さつまいも 里芋	人参 玉ねぎ ごぼう もやし 葱	256	8.0	10.5
9 日									
10 月	鶏肉のクラッカー焼き 春雨のスープ なすとトマトのそぼろチーズ焼き オレンジ	○	スキムミルク ★プリン蒸しパン	スキム 鶏肉 牛ミンチ 卵 チーズ ベーコン 豆腐 スト	ごはん バター クラッカー 油 ケーキミックス	なす 玉ねぎ トマト にんにく 人参 ほうれん草 生しいたけ オレンジ	459	16.8	15.7
11 火	魚の春巻き きゅうりと大根のナムル ニラとちくわの卵とじ ヤクルト	○	スキムミルク ★ブルーベリーヨーグルト	スキム 魚 ちくわ 卵 ヤクルト ヨーグルト 生クリーム	ごはん ごま油 砂糖 春巻きの皮 油 ジャム	青しそ ニラ 人参 きゅうり 大根 もやし	505	16.4	17.4
12 水	ベーコンカレー パナナ 小松菜のごまあえ きすの天ぷら	○	スキムミルク ミニパン	スキム ベーコン しらす かつお節 きす	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ミニパン ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 小松菜 きゅうり キャベツ パナナ	537	17.4	19.4
13 木	魚のオーロラ焼き ヤクルト 八宝菜 ミニトマト	○	スキムミルク ★クラスク	スキム 牛乳 魚 卵 豚肉 エビ イカ かまぼこ うずらの卵 ヤクルト	ごはん バター 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 竹の子 ミニトマト 白菜 キャベツ ピーマン 生しいたけ	492	17.7	15.6
14 金	ごぼうハンバーグ オレンジ そら豆の甘煮 みさきサラダ	○	スキムミルク ★焼きおにぎり	スキム 牛乳 合挽肉 ロースハム	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも コーン ごま油	ごぼう 葱 人参 そら豆 ほうれん草 オレンジ	428	13.5	9.0
15 土	野菜たっぷりラーメン	×		豚肉	インスタントラーメン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 葱	191	6.6	5.9
16 日									
17 月	豚肉のナポリ風炒め 夏みかん せん切り野菜のスープ 里芋サラダ	○	スキムミルク ★シュガービスケット	スキム 豚肉 ベーコン プレスハム 卵	ごはん 小麦粉 ざらめ 油 里芋 バター 砂糖	ピーマン トマト 人参 マッシュルーム きゅうり 夏みかん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ	524	16.2	21.7
18 火	マーボー豆腐 ヤクルト もやしの中華あえ ギョーザ	○	スキムミルク ★マラサダ	スキム 牛乳 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ ギョーザ ハム ヤクルト ココナッツ粉 卵	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 ケーキミックス 片栗粉	玉ねぎ 人参 小葱 生姜 生しいたけ もやし きゅうり ニラ	498	14.0	16.3
19 水	中華丼 オレンジ 野菜ののり酢あえ	○	スキムミルク ★たこ焼き蒸しパン	スキム 豚肉 うずらの卵 卵 天ぷら のり 青のり チーズ	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 油	オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 生しいたけ きくらげ ほうれん草 もやし 紅生姜	474	14.0	18.2
20 木	魚の焼きびたし ヤクルト 五目ビーフン ごぼうサラダ	○	スキムミルク ★さつまいものゼリー	スキム 魚 豚肉 コーン ちくわ ゆであずき ヤクルト	ごはん ビーフン 油 さつまいも 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 生しいたけ ごぼう レタス	496	16.2	12.3
21 金	そら豆と野菜のかきあげ 夏みかん 炒り豆腐 カレーサラダ	○	スキムミルク ★メロンパントースト	スキム 卵 かしわ かまぼこ 豆腐 油揚げ 天ぷら イカ	ごはん 小麦粉 さつまいも 油 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 しめじ そら豆 ほうれん草 夏みかん 生しいたけ きゅうり キャベツ	477	16.7	14.6
22 土	チキンバーガー コーンスープ	×		チキンカツ	パンズ コーンスープ 油	キャベツ	305	8.6	11.0
23 日									
24 月	じゃがハンバーグ パナナ イタリアンスパゲティー レタス	○	スキムミルク ★ポップコーン	スキム 豚ミンチ 卵 ベーコン	ごはん じゃがいも パン粉 片栗粉 スパゲティー バター コーン 油	玉ねぎ しめじ 人参 生姜 ピーマン レタス パナナ	424	14.3	13.5
25 火	魚のチーズ焼き おでん風煮 いんげんのごまマヨネーズあえ ヤクルト	○	スキムミルク ★りんごのカップケーキ	スキム 卵 魚 チーズ かしわ うずらの卵 厚揚げ 天ぷら 竹輪 かまぼこ ヤクルト	ごはん 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ しめじ 人参 大根 いんげん レモン汁 りんご	530	18.4	18.0
26 水	大豆入りカレー 夏みかん ひじきのマリネ チーズ	○	スキムミルク ★ウイナーパン	スキム 水煮大豆 牛肉 ひじき ハム チーズ 卵 あらびきウイナー	ごはん じゃがいも 砂糖 油 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 大根 きゅうり 夏みかん	577	19.7	25.0
27 木	ちくわのしそ巻き揚げ ヤクルト レバーのケチャップ煮 チョレギサラダ	○	スキムミルク ★チョコチップサブシ	スキム ちくわ とりレバー ヤクルト	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま バター コーンスターチ 小麦粉	青しそ 玉ねぎ 生姜 人参 サニーレタス レタス きゅうり	524	13.5	18.2
28 金	さばの照り焼き オレンジ ニラと豚肉のごまじょうゆあえ さつま汁	○	スキムミルク ★ストロベリーパンナコッタ	スキム 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 生クリーム	ごはん 砂糖 ごま 砂糖 さつまいも いちご ジャム	ニラ 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 もやし 葱 オレンジ	518	18.4	20.8
29 土	皿うどん	×		豚肉 イカ かまぼこ	揚げめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 葱 キャベツ 竹の子 生しいたけ	232	7.9	8.3
30 日									
31 月	ほうれん草入りオムレツ 夏みかん 肉じゃが アスパラガスの白和え	○	スキムミルク ★小松菜の蒸しパン	スキム 牛乳 ロースハム 卵 牛肉 厚揚げ 天ぷら スト 豆腐 みそ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま さつまいも 蒸しパンミックス	ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 クリーンアスパラ 生しいたけ 夏みかん レーズン	446	14.0	11.0

石井手保育園 栄養給与目標 (ごはん、おかず、果物、スキムミルク、おやつ)

650 25 15.0

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。