

献立表

2021年04月

石山保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄 養 価
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
06 火	昼食	わかめ御飯 白身魚のあんかけ かぼちや煮 五目汁 いちご ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 砂糖、油 さといも	メルルーサ 豚肉(肩) 油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、いんげん、黄ピーマン かぼちや、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん いちご天然果汁	しょうゆ、酒、本みりん、食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 258 g
07 水	昼食	パン・クロワッサン マカロニチキングラタン りんごのサラダ トマトのスープ ヨーグルト牛乳	クロワッサン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 フレンチドレッシング(乳化型) じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶 きゅうり、キャベツ、りんご トマト、たまねぎ、にんじん、セロリー	コンソメ 食塩、コンソメ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 27.9 g カルシウム 332 g
08 木	昼食	カレーライス コロッケ キャベツのゆかり和え 青りんごゼリー ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも、油 じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、卵、牛ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、福神漬 たまねぎ キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん りんご天然果汁、かんでん	カレールー ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22 g カルシウム 248 g
09 金	昼食	ソース焼きそば 春巻き ほうれんそうのナムル 中華スープ 牛乳	焼きそばめん、油 春巻きの皮、油、片栗粉 ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ 豚ひき肉 かにかまぼこ、ごま ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり もやし、にら、たけのこ(ゆで) ほうれんそう キャベツ、にんじん、カットわかめ	ウスターソース、食塩 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 30.2 g カルシウム 270 g
12 月	昼食	御飯 しそふりかけ 豚肉のスタミナ炒め 大根と厚揚げ煮物 なめこ味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 ごま油、片栗粉 砂糖	豚肉(ばら) 生揚げ 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ だいこん なめこ、はくさい、糸みつば	しょうゆ、みりん、食塩、オイスターソース、酒、おろしにんにく しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 g 19.1 カルシウム 312 g
13 火	昼食	ふきごはん ほっけ焼き はくさいのすきやき風煮 けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 砂糖 さといも、生いも板こんにやく、ごま油	油揚げ ほっけ(開き干し) 牛肉(ばら)、なると 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ふき はくさい、たまねぎ、えのきたけ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 333 g
15 木	昼食	御飯 鶏つくねのケチャップ煮 もやしの彩り和え 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、片栗粉 油、砂糖 さといも	鶏ひき肉 卵、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ひじき もやし、にんじん、にら だいこん、はくさい、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 285 g
16 金	昼食	ソフト麺 ミートソース えだまめオムレツ レタスのサラダ 野菜スープ 牛乳	ソフト麺 油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 卵、ベーコン 牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、トマトピューレ、にんにく たまねぎ、えだまめ レタス、ブロッコリー、コーン缶、さやえんどう、きゅうり たまねぎ、かぼちや、にんじん、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	エネルギー 495 kcal たんぱく質 g 25 脂 質 22.7 g カルシウム g 236

19	昼食	御飯 ふりかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲンサイのごま和え 豆腐みそ汁 ひとくちゼリー ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 砂糖	牛肉(もも) ごま、焼き豚 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍) チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶 だいこん、糸みつば、カットわかめ りんご天然果汁、かんてん	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 330 g
20	昼食	五目ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え そうめんみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、板こんにやく じゃがいも、しらたき、砂糖、油 しらたき、砂糖 干しそうめん、焼ふ	鶏もも肉 牛肉(ばら) 木綿豆腐、ちくわ、ごま、白みそ 油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん、いんげん、干しいたけ たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍) はくさい	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 354 g
21	昼食	まるパン スライスチーズ キャベツハンバーグ ごぼうかみかみサラダ コーンスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油 マヨネーズ	チーズ 牛ひき肉、牛乳、卵 ハム、ごま 牛乳、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、なばな、にんじん ごぼう、にんじん、きゅうり たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶	ケチャップ、食塩、こしょう コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 26.9 g カルシウム 400 g
22	昼食	御飯 納豆 さばのしょうが煮 小松菜のお浸し 豚汁 牛乳	米 砂糖 さといも、生いも板こんにやく	挽きわり納豆 さば ごま 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	しょうが こまつな、にんじん、しめじ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ 酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 330 g
23	昼食	御飯 マーボー豆腐 バンサンスー 春雨スープ キウイ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム 卵、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、しょうが こまつな、きゅうり、もやし、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ キウイフルーツ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 350 g
26	昼食	たけのご御飯 鶏から揚げの甘酢あん ひじきとさつま芋の炒り煮 もやしの味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖、片栗粉 さつまいも、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ 鶏もも肉(皮付き)、ごま はんぺん、ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たけのこ、にんじん、しいたけ ひじき だいこん、もやし、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 288 g
27	昼食	御飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋とブロッコリー炒め 白玉すまし汁 ヨーグルト牛乳	米 マヨネーズ、小麦粉、油、マーガリン じゃがいも、油 白玉粉、しらたき、砂糖	さけ、粉チーズ ベーコン 鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	クリームコーン缶 ブロッコリー、にんじん、たまねぎ ねぎ、なめこ、ごぼう	食塩、こしょう 食塩、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 250 g
28	昼食	食パン ブルーベリー&マーガリン 豚カツ スパゲティのツナサラダ 春キャベツのスープ 牛乳	食パン マーガリン 小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム きゅうり、コーン缶、にんじん たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	食塩 酢、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.7 g カルシウム 245 g
30	昼食	御飯 八宝菜 中華風和え物 きくらげのスープ 杏仁豆腐 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 砂糖	豚肉(もも)、えび、いか、うずら卵水煮缶 かにかまぼこ バター 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ もやし、こまつな えのきたけ、にんじん、黒きくらげ もも缶、みかん缶、パイ缶、かんてん	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 312 g