式F112

献　立　表

2021年5月　　石山保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
06 木	昼食	三色どんぶり 根野菜の甘辛煮 きゅうりの酢の物 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、油 じゃがいも、さつまいも 砂糖 焼ふ(車ふ)	鶏ひき肉、卵 牛肉(もも) かにかまぼこ、ごま 干し湯葉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	えだまめ、しょうが ごぼう、にんじん きゅうり、カットわかめ しめじ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 225 g
07 金	昼食	御飯 肉団子の野菜あんかけ たけのこのおかか煮 けんちん汁 牛乳	米 油、片栗粉 さといも、ごま油	豚ひき肉 かつお節 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん たけのこ、さやえんどう だいこん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 232 g
10 月	昼食	御飯 酢豚 中華和え サンランタンスープ ごま団子 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 はるさめ 白玉粉、ごま油	豚肉(もも) ごま 卵 つぶしあん(砂糖添加)、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 こまつな、にんじん、黒きくらげ	酢、オイスターソース、酒、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素 ノンオイル和風ドレッシング 中華スープ、酢	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 213 g
11 火	昼食	散らし寿司 ししゃもの青のり焼き ひじき豆 小松菜のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 砂糖、ごま油	卵、ちくわ、でんぶ ししゃも だいず水煮缶詰、ちくわ かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干ししいたけ あおのり ひじき、グリンピース(冷凍)、コーン缶 こまつな、えのきたけ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25 g 脂質 12.1 g カルシウム 395 g
13 木	昼食	御飯 納豆 豚肉のコーンフレーク焼き スナップえんどうのごま和え ほうれん草の白みそ汁 牛乳	米 片栗粉、コーンフレーク 砂糖	挽きわり納豆 豚肉(もも)、粉チーズ ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	スナップえんどう、にんじん だいこん、ほうれんそう、さやえんどう	しょうゆ ケチャップ、食塩 しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.1 g カルシウム 252 g
14 金	昼食	ソフト麺 五目うどんの具 ちくわ磯辺揚げ 肉豆腐 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	ソフト麺 油、小麦粉 油、砂糖	豚肉(肩ロース) ちくわ 焼き豆腐、牛肉(もも)、なると 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、干ししいたけ たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、みりん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 234 g
17 月	昼食	御飯 八宝菜 キャベツの中華風サラダ ニラ玉スープ パイナップル ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(もも)、えび、いか、うずら卵水煮缶 かにかまぼこ、ごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、にんじん(ゆで)、にんじん、干ししいたけ キャベツ、きゅうり、生わかめ にんじん、にら パイナップル	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、こしょう	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 216 g
18 火	昼食	御飯 鮭の赤味噌焼き 地元野菜のサラダ 新じゃがいものスープ 草餅 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも 上新粉、砂糖	さけ、赤みそ ハム つぶしあん(砂糖添加) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、大豆もやし、しめじ、しょうが だいこん、トマト、きゅうり、にんじん、えだまめ たまねぎ、こまつな、にんじん よもぎ	酒、本みりん ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩 食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 263 g

19 水	昼食	丸パン スライスチーズ れんこんハンバーグ 卵のサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油 フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油 マカロニ・スパゲティー、油	チーズ 牛ひき肉、牛乳、卵 卵、ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、れんこん きゅうり、サラダ菜、ミニトマト トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、に	ケチャップ、食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 31.4 g カルシウム 316 g
20 木	昼食	御飯 ふりかけ 鶏の唐揚げ 水菜のサラダ たぬき味噌汁 フルーチェ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 マヨネーズ 生いも板こんにゃく	鶏もも肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら) 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが、にんにく きゅうり、きょうな、赤ピーマン だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ	しょうゆ、酒 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 310 g
21 金	昼食	塩焼きそば プルコギ チンゲンサイのナムル 春雨スープ 牛乳	焼きそばめん、油 三温糖、油、ごま油 ごま油 はるさめ	豚肉(肩)、いか、えび(むき身) 牛肉(もも) すりごま ごま 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にら、にんじん、グリンピース(冷凍) チンゲンサイ、もやし、にんじん コーン缶、干ししいたけ、キャベツ	コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ、鳥がらだし汁 中華スープ、食塩	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 266 g
24 月	昼食	御飯 野菜の肉まき 煎りおから ごぼうのみそ汁 シューアイス ヨーグルト牛乳	米 油 砂糖、ごま油 砂糖	豚肉(肩ロース) おから 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、にんじん、いんげん にんじん、さやえんどう、ひじき たまねぎ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん 煮干だし汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 307 g
25 火	昼食	豆御飯 たちうおのねぎ味噌焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 三温糖	たちうお、赤みそ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	グリンピース 葉ねぎ かぼちゃ なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	本みりん、酒、しょうゆ 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 550 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18.1 g カルシウム 246 g
26 水	昼食	食パン ブルーベリージャム シーフードグラタン 豆苗サラダ 野菜スープ バナナ ヨーグルト牛乳	食パン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	牛乳、たら、えび(むき身)、バター、粉チーズ かにかまぼこ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶、パセリ きょうな、かいわれだいこん、ミニトマト、サニーレタス、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー バナナ	コンソメ ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、こしょう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 374 g
27 木	昼食	ハヤシライス 目玉焼き カラフル和え ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	牛肉(もも)、バター 卵 ツナ油漬缶、ねりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース こしょう、食塩	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.1 g カルシウム 281 g
28 金	昼食	しそひじき御飯 豚かつ アスパラの和え物 生揚げのみそ汁 牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 砂糖 さつまいも	ごま 豚肉(ばら)、卵 ごま、かつお節 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	ひじき、しそ グリーンアスパラガス、きゅうり、タアサイ、にんじん だいこん、ねぎ、れんこん、かぼちゃ	食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 256 g
31 月	昼食	御飯 焼き鳥風 切り昆布の煮物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 さつまいも	鶏もも肉(皮付き) ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが 刻みこんぶ、にんじん ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 361 g