

献立表

2021年06月

石山保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄 養 価	
			黄	赤	緑	その他		
			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		
01	火	昼食 御飯 あじのマリネ ちくわと小松菜の和え物 みょうがのみそ汁 キウイ ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖	あじ ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、セロリー、黄ピーマン、ピーマン もやし、こまつな、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ、みょうが、カットわかめ キウイフルーツ	酢、食塩、こしょう しょうゆ、おろししょうが かつお・昆布だし汁	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12 g カルシウム 279 g	
02	水	昼食 ぶどうぱん ミンチカツ マカロニサラダ 真っ赤なスープ ヨーグルト牛乳	ぶどうぱん じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マカロニ、マヨネーズ	牛ひき肉、卵 卵、ハム えび(むき身)、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	ウスターソース、食塩、こしょう コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 23.2 g カルシウム 260 g	
03	木	昼食 御飯 ピーマンと豚肉の細切り炒め キャベツとじゃこの酢和え 五目みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、はるさめ、片栗粉、砂糖 砂糖 さつまいも	豚肉(もも) しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ピーマン、もやし、にんじん キャベツ、にんじん、コーン缶 はくさい、だいこん、糸みつば、にんじん、ねぎ、カットわかめ	酒、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15 g カルシウム 247 g	
04	金	昼食 キッズビビンバ シュウマイ 玉ねぎスープ クレープ 牛乳	米、砂糖、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳、	もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、しょうが たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酒、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 254 g	
07	月	昼食 五目御飯 鶏肉の照焼 きゅうりと焼き麩の酢の物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦、砂糖 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 焼ふ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ 鶏もも肉 ちくわ、ごま 木綿豆腐、白みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、干しいたけ しょうが きゅうり、にんじん、カットわかめ 糸みつば、なめこ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 294 g	
08	火	昼食 御飯 しそふりかけ さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 片栗粉	さんま ちくわ、ごま 油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、にんじん、いんげん、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ	食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 289 g	
09	水	昼食 クロワッサン クロquette スパゲティ-サラダ にんじんスープ ヨーグルト牛乳	クロワッサン じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 スパゲティ-、マヨネーズ	牛ひき肉、卵 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ	ウスターソース、食塩、こしょう 食塩、こしょう コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 27.4 g カルシウム 237 g	
10	木	昼食 御飯 白菜すき焼き風煮 白和え かき玉みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 しらたき、焼ふ(板ふ)、砂糖 板こんにやく、砂糖	豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、ごま 卵、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、にんじん、いんげん もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 331 g	
11	金	昼食 ソフト麺 みそソース きのこオムレツ きゅうりのサラダ わかめスープ 一口ゼリー 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 油	豚ひき肉、牛ひき肉、赤みそ 卵、牛乳、バター かにかまぼこ、ごま ベーコン、ごま 牛乳	たまねぎ、にんじん、なす まいたけ、しめじ、えのきたけ きゅうり、かぶ、コーン(冷凍) はくさい、生わかめ、たまねぎ、にんじん	食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 275 g	
14	月	昼食 カレーライス チヂミ コールスローサラダ ヨーグルト牛乳 すいか	米、じゃがいも 上新粉、砂糖、ごま油 マヨネーズ	鶏もも肉 豚ひき肉、しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にんにく にら、コーン缶 きゅうり、キャベツ、りんご、コーン(冷凍)	カレールーウ、ケチャップ、食塩、ウスターソース しょうゆ、食塩 酢、食塩、こしょう	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 247 g	

15	火	昼食	菜飯 味噌カツ ブロッコリーのサラダ すまし汁 おにまんじゅう ヨーグルト牛乳	米、ごま油 パン粉、砂糖、油、小麦粉 焼ふ 小麦粉、さつまいも、砂糖	油揚げ、しらす干し、ごま 豚肉(ヒレ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵 かにかまぼこ 鶏むね肉、かまぼこ	だいこん(葉)、にんじん しょうゆ、みりん、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 かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	658 kcal 33.7 g 16.8 g 357 g	
16	水	昼食	丸パン 動物チーズ 枝豆ハンバーグ 人参サラダ オニオンスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油 油、砂糖	チーズ 牛ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、えだまめ きゅうり、にんじん、こまつな、 コーン(冷凍)、ひじき たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、食塩、こしょう 酢、しょうゆ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 25.4 g 22.1 g 376 g
17	木	昼食	御飯 納豆 さわらの煮つけ トマトのサラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 フレンチドレッシング(乳化型) さつまいも	挽きわり納豆 さわら 米みそ(淡色辛みそ)	トマト、レタス、きゅうり、いんげん ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ みりん、しょうゆ、酒 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 24.7 g 15.5 g 267 g
18	金	昼食	うどん きのこうどん 牛肉と新ごぼうの旨煮 いんげんのごま和え メロン 牛乳	生うどん 片栗粉 砂糖	豚肉(もも)、油揚げ 牛肉(もも) ちくわ、赤みそ、すりごま 牛乳	なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ ごぼう、にんじん、ピーマン、しめじ キャベツ、にんじん、いんげん メロン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 22.2 g 12.5 g 241 g
21	月	昼食	ひじきの御飯 冷しゃぶサラダ 肉じゃが おくらスープ ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 砂糖、ごま油 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ 豚肉(肩ロース) 牛肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ひじき きゅうり、サニーレタス、コーン(冷凍)、しょうが たまねぎ、にんじん、さやえんどう オクラ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 21.5 g 20.1 g 252 g
22	火	昼食	御飯 白身魚の竜田揚げ 筑前煮 生揚げのみそ汁 シューアイス ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 板こんにやく、砂糖 砂糖	メルルーサ 鶏もも肉 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、さやえんどう だいこん、にんじん、糸みつば	酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	544 kcal 26.9 g 15.4 g 344 g
23	水	昼食	食パン りんごジャム コテージパイ れんこんの梅マヨ和え コーンスープ ヨーグルト牛乳	食パン じゃがいも、オリーブ油 マヨネーズ 油	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用チーズ 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	りんごジャム たまねぎ、なす、トマト、にんにく、パセリ きゅうり、れんこん、コーン缶、うめ干し、しそ クリームコーン缶、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう かつおだし汁、食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 23.8 g 22.7 g 307 g
25	金	昼食	御飯 ふりかけ 肉団子のコーン蒸し 水菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	米 パン粉、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉、卵 ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ 牛乳	コーン(冷凍)、葉ねぎ、パセリ、しょうが きょうな、赤たまねぎ、きゅうり、アボガド たまねぎ、カットわかめ	こしょう、みりん、食塩 しょうゆ、酢 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 26.5 g 16 g 313 g
28	月	昼食	御飯 トマト麻婆 もやしのサラダ きゅうりの昆布和え キャベツのみそ汁 ワッフル ヨーグルト牛乳	米 ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	トマト、葉ねぎ、にんにく もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん きゅうり、塩こんぶ だいこん、キャベツ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 19.9 g 16 g 329 g
29	火	昼食	御飯 いわしのかば焼き 凍り豆腐の煮物 そうめん汁 ヨーグルト牛乳	米 油、小麦粉 干しそうめん	いわし 凍り豆腐、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、しめじ、いんげん、干しいたけ オクラ、にんじん、干しいたけ	みりん、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 25.5 g 19.8 g 331 g
30	水	昼食	コッペパン じゃが芋のチーズ焼き りんごのサラダ 野菜スープ ヨーグルト牛乳	コッペパン じゃがいも フレンチドレッシング(乳化型)	とろけるチーズ、バター ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン缶 キャベツ、りんご、きゅうり、ブロッコリー はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	食塩 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 17.9 g 16.5 g 345 g