

# 献立表

2021年07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 木	昼食	御飯 ふりかけ タンドリーチキン たこさんウインナー ひじきと大豆の炒り煮 油揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米  油 油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ウインナー ちくわ、だいず水煮缶詰、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こんにく  にんじん、さやえんどう、ひじき キャベツ、たまねぎ、に んじん、カットわかめ	しょうゆ、カレー粉、食塩  かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エ 560 kcal たんぱく 26.4 g 脂 質 22.6 g カルシウ ム 326 g
02 金	昼食	御飯 関東煮 キャベツの胡麻ネーズ和え かき玉汁 プリン 牛乳	米 板こんにやく マヨネーズ 片栗粉	うずら卵水煮缶、生揚げ、はんぺん ちくわ、かにかまぼこ、ごま 卵、かまぼこ 牛乳	だいこん、にんじん、れんこん キャベツ、にんじん、コーン(冷凍) にんじん、ねぎ、えのき たけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エ 507 kcal たんぱく 21.1 g 脂 質 17.7 g カルシウ ム 302 g
05 月	昼食	御飯 回鍋肉 ほうれんそうの中華和え 春雨スープ 杏仁豆腐 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ごま ハム、ごま 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ピーマン、に んじん、しいたけ ほうれんそう、にんじ ん、もやし、コーン缶 たまねぎ、コーン缶、カットわかめ もも田、かまぼこ田、ハ イン缶、バナナ、かんて い	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 中華スープ、食塩 シナモン	エ 557 kcal たんぱく 質 19 g 脂 質 15.8 g カルシウ ム 291 g
06 火	昼食	枝豆とじゃこの御飯 鮭のオニオンマヨネーズ うの花炒り煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 マヨネーズ 砂糖、ごま油	しらす干し さけ おから、油揚げ おから、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、なると 牛乳、ヨーグルト(加糖)	えだまめ たまねぎ、葉ねぎ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ はくさい、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩 食塩 しょうゆ、酒、みりん 煮干だし汁	エ 558 kcal たんぱく 質 26.4 g 脂 質 21.3 g カルシウ ム 298 g
07 水	昼食	丸パン えびカツ キャベツの甘酢和え 天の川スープ 七夕ゼリー ヨーグルト牛乳	ロールパン パン粉、油、小麦粉 砂糖 焼ふ 砂糖	えび、白はんぺん、卵 かにかまぼこ かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン缶 にんじん、たまねぎ、オクラ うめ(果汁20%入飲 料)、パイン缶、かんて い	食塩 酢、しょうゆ かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エ 538 kcal たんぱく 質 24.7 g 脂 質 16.9 g カルシウ ム 294 g
08 木	昼食	御飯 牛肉の味噌煮 中華サラダ 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、ごま油 砂糖、はるさめ、ごま油 じゃがいも	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) ハム、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、カットわかめ	みりん、酒 しょうゆ、酢、中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エ 614 kcal たんぱく 質 17.1 g 脂 質 22.4 g カルシウ ム 249 g
09 金	昼食	ソフト麺 ナスミートソース 目玉焼き かぼちゃのサラダ きのこスープ 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	なす、トマト、トマト ピューレ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、パ イン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩 ケチャップ、食塩 食塩、コンソメ コンソメ、食塩	エ 532 kcal たんぱく 質 22 g 脂 質 28.5 g カルシウ ム 227 g
12 月	昼食	わかめ御飯 だいこんと鶏肉のさっぱり煮 グリーンサラダ 豆腐みそ汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	米 油	鶏もも肉(皮付き)  木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、ねぎ ブロッコリー、トマト、サ ラダ菜、きゅうり、コーン みょうが、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、酒 ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エ 543 kcal たんぱく 質 20 g 脂 質 13.8 g カルシウ ム 286 g
13 火	昼食	御飯 納豆 ほっけの塩焼き ポテトサラダ 夏野菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	挽きわり納豆 ほっけ(開き干し) 卵、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、きゅうり なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ねぎ	しょうゆ 食塩 酢、こしょう、食塩 かつお・昆布だし汁	エ 552 kcal たんぱく 質 25.1 g 脂 質 19.7 g カルシウ ム 316 g

14	水	朝食 食パン(いちごジャム&バター) 豚肉の黒酢炒め みょうがの和えもの オニオンスープ ヨーグルト牛乳	食パン 油、砂糖、小麦粉 砂糖	バター 豚肉(ロース)、すりごま かにかまぼこ、かつお節 牛乳、ヨーグルト(加糖)	りんごジャム なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン きゅうり、トマト、オクラ、みょうが たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン(冷	酢、しょうゆ、食塩、こしょう めんつゆ・ストレート 中華だし、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 16.6 g 19.9 g 205 g
15	木	朝食 夏野菜のハヤシライス フランクフルト ゴーヤのツナ和え ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(肩ロース) フランクフルト ツナ油漬缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、トマト、にんじん、 なす、ズッキーニ、 にがうり・ゴーヤ、にんじん、 コーン(冷凍)	コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	636 kcal 22.7 g 32.1 g 229 g
16	金	朝食 そうめんチャンプル ピーマンの味噌炒め カラフルサラダ 豆腐すまし汁 シューアイス ヨーグルト牛乳	干しそうめん 砂糖、油 フレンチドレッシング(乳化型)	ベーコン 豚ひき肉、赤みそ 卵 木綿豆腐 アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ねぎ なす、ピーマン、にんじん さゆつ、レンゲ、ピーマン トマト、にんじん、黄ピーマン たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 22.9 g 20.9 g 311 g
19	月	朝食 御飯 ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ 白みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 油 じゃがいも	豚ひき肉、牛乳、卵 白みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、ひじき トマト、きゅうり、キャベツ たまねぎ、ごぼう、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう かつおだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 22.5 g 19.8 g 276 g
20	火	朝食 ひつまぶし かぼちゃ煮 ズッキーニのサラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 砂糖、油	うなぎ蒲焼、卵 豚肉(肩) 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、しょうが だいこん、ズッキーニ、 トマト、黄ピーマン ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 23.8 g 17.8 g 313 g
21	水	朝食 黒コッペパン ヒレステーキ(おろしかけ) マカロニサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン 油 マヨネーズ、マカロニ、オリーブ油 油	豚肉(ヒレ) ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) トマト、たまねぎ、にんじん、 セロリー、しめじ、え	みりん、しょうゆ、食塩、 こしょう、ほんだし 食塩 トマトソース、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 24.4 g 23.2 g 248 g
26	月	朝食 散らし寿司 牛肉と小松菜炒め 豆苗サラダ とろろ昆布の吸い物 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、板こんにゃく 油、片栗粉 油、片栗粉 焼ふ(車ふ)	卵、しらす干し、油揚げ、でんぶ 牛肉(もも) ツナ油漬缶 かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こはく、にんじん、マッシュ レンゲ、焼きのり、かん たけのこ(乾)、エリンギ、 こまつな、たまねぎ、 ピーマン、にんにく きゅうり、トマト、きょうな にんじん、ねぎ、えのき たけ、とろろこんぶ	酢、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、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	519 kcal 24.7 g 15.9 g 344 g
27	火	朝食 御飯 しそふりかけ さわらの照り焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 油 砂糖 焼ふ(車ふ)	さわら さつま揚げ 木綿豆腐、かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが たまねぎ、切り干しだい こん、にんじん、グリーン ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 kcal 24.5 g 14.1 g 275 g
28	水	朝食 パイナップルパン 肉団子のケチャップ煮 きゅうりとじゃこの酢和え 野菜スープパスタ ヨーグルト牛乳	コッペパン 片栗粉、油 砂糖 マカロニ、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、卵 しらす干し、干しえび ベーコン、粉チーズ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こまつな、たまねぎ、に んじん、しょうが きゅうり、コーン缶、生わかめ トマトジュース缶、トマ ト、たまねぎ、にんじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 26.4 g 25 g 366 g
29	木	朝食 御飯 八宝菜 ゆでとうもろこし きらきらスープ 牛乳かん ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも 砂糖	豚肉(もも)、えび、い か、うずら卵水煮缶 牛乳、つぶしあん(砂糖 添加) 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 とうもろこし トマト、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、セロリー みかん缶、キウイフ ルーツ、かんてん(粉)	しょうゆ、酒、中華だし、食塩 食塩 コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	631 kcal 23.7 g 15.5 g 313 g
30	金	朝食 ソース焼きそば 鶏の唐揚げ ミニアメリカンドック ポテトフライ カルピス	焼きそばめん、油 油、片栗粉 ホットケーキ粉 じゃがいも	豚肉(ばら)、かまぼこ 鶏もも肉 牛乳、ウインナー、卵 カルピス	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、あお しょうが、にんにく	ウスターソース、食塩 しょうゆ、酒 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 18.3 g 20.4 g 88 g