

献立表

2021年9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 | |
| 13月 | 昼食 | 御飯 納豆 豚とナスのみそボン炒め レタスのサラダ なめこ汁 牛乳 | 米 マヨネーズ フレンチドレッシング(分離型) | 挽きわり納豆 豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) うずら豆(煮豆) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、 | なす、たまねぎ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶 ほうれんそう、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん | しょうゆ 煮干だし汁 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 257 g |
| 15水 | 昼食 | 食パン りんごジャム 鶏の唐揚げの甘酢あん 春雨サラダ 具たくさんチャウダー ヨーグルト牛乳 | 食パン 油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉、油 | 鶏もも肉 牛乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖) | りんごジャム しょうが、にんにく もやし、きゅうり、みかん缶 たまねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ(冷凍)、干しいたけ | しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 食塩、コンソメ | エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 304 g |
| 16木 | 昼食 | 五目まぜ御飯 いわしのかば焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁 ゼリー ヨーグルト牛乳 | 米、板こんにやく 油、片栗粉、砂糖 砂糖 焼ふ | 鶏もも肉 いわし さつま揚げ、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖) | にんじん、ごぼう、干しいたけ ほうれんそう、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ かんてん(粉) | 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 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩 | エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 320 g |
| 17金 | 昼食 | わかめ御飯 豚肉巻きフライ ひじきと大豆の炒り煮 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳 | 米 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖 | 豚肉(ロース)、卵 だいたい水煮缶詰、ちくわ 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖) | にんじん、オクラ にんじん、ひじき、いんげん たまねぎ、とうがん、だいこん、ねぎ | 食塩、こしょう 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 592 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.3 g カルシウム 310 g |
| 21火 | 昼食 | カレーライス お月見うさぎのハンバーグ 海藻サラダ ごまだんご ヨーグルト牛乳 | 米、じゃがいも、油 砂糖 もち米 | 豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、牛ひき肉 こしあん(生)、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、にんじん、しめじ たまねぎ きゅうり、生わかめ、キャベツ、にんじん、海藻 | カレールウ 酢、しょうゆ | エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 261 g |
| 22水 | 昼食 | パイナップルパン たらのグラタン 野菜のツナサラダ 大豆のスープ ヨーグルト牛乳 | コッペパン じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ | 牛乳、たら、ピザ用チーズ、バター ツナ水煮缶 だいたい水煮缶詰、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖) | たまねぎ きょうな、キャベツ、にんじん、コーン缶 トマト、コーン(冷凍)、えだまめ | パセリ粉、こしょう コンソメ、食塩 | エネルギー 526 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 394 g |
| 24金 | 昼食 | あんかけ焼そば 大根もち 棒棒鶏サラダ きくらげのスープ 杏仁豆腐 牛乳 | 焼きそばめん、片栗粉、ごま油 片栗粉 砂糖 | 豚肉(ばら) 鶏ささ身、ごま 牛乳 牛乳、 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン だいこん きゅうり たまねぎ、とうがん、にんじん、にら、黒きくらげ もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、かんてん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう 中華だし ノンオイル和風ドレッシング 中華スープ、食塩 シナモン | エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 298 g |
| 27月 | 昼食 | 御飯 肉じゃが だいこんのマリネ そうめんみそ汁 牛乳 | 米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 オリーブ油、砂糖 干しそうめん、焼ふ | 牛肉(ばら) ツナ水煮缶 牛乳、 | たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり、にんじん、ひじき はくさい、にんじん | しょうゆ、みりん、食塩 酢、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁 | エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 268 g |
| 28火 | 昼食 | 栗ごはん さんまの塩焼き 昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト牛乳 | 米、さつまいも じゃがいも、砂糖、ごま油 | ゆでくり さんま はんぺん、ちくわ かぼちゃの種(味付け)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖) | こんぶ(だし用) にんじん、刻みこんぶ にんじん、ねぎ | 酒、食塩 食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 | エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25 g カルシウム 283 g |
| 29水 | 昼食 | 丸パン 動物チーズ チキンカツ スパゲティのサラダ 野菜スープ ヨーグルト牛乳 | コッペパン パン粉、小麦粉 マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも | チーズ 鶏もも肉、卵 ハム、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖) | きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、エリンギ、にんじん | 酢、ウスターソース、食塩 食塩 コンソメ、食塩 | エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 274 g |
| 30木 | 昼食 | 御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイの和え物 中華スープ シューアイス ヨーグルト牛乳 | 米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 | 不絹豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) 卵 アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖) | ねぎ、しょうが チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ | しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩 | エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 368 g |