

献立表

2021年10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	
01 金	昼食	御飯 ふりかけ 牛肉と蓮根の焼肉炒め きゃべつの胡麻和え 大根のすまし汁 牛乳	米 油、砂糖 砂糖	牛肉(もも) ごま かまぼこ 牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、 にんにく キャベツ、大豆もやし、にんじん だいこん、こまつな、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 270 g
04 月	昼食	にんじんライス 鶏つくね マカロニサラダ はくさいスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ、オリーブ油 片栗粉	無塩バター 鶏ひき肉 ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん たまねぎ、にんじん、ひじき きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) はくさい、たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)	食塩、コンソメ ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 251 g
05 火	昼食	御飯 さわらの煮つけ ほうれん草の彩り和え 豚汁 プリン ヨーグルト牛乳	米 三温糖 オリーブ油、砂糖 さといも、板こんにゃく、ごま油 砂糖	さわら 卵、はんぺん、ちくわ、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース) 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが ほうれんそう、にんじん にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 340 g
06 水	昼食	しそひじき御飯 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油 ごま油 片栗粉	ごま 豚肉(肩ロース) ごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ しょうが もやし、にんじん、きゅうり えのきたけ、糸みつば	本みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 247 g
07 木	昼食	御飯 すき焼き風煮物 白和え 白みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 しらたき、砂糖 しらたき、砂糖	牛肉(肩)、なると 木綿豆腐、ごま、米みそ(淡色辛みそ) 白みそ、かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 348 g
08 金	昼食	ソフト麺 ナポリタン オムレツ ポテトサラダ きくらげのスープ 牛乳	ソフト麺 じゃがいも、マヨネーズ	ウインナー、牛乳 卵、牛乳、ベーコン、バター ハム バター 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ、ピーマン、マッシュ ルーム缶 たまねぎ、グリーンピース(冷凍) きゅうり、にんじん、コーン缶 にんじん、だいこん、えのきた け、黒きくらげ、カットわかめ	ケチャップ ケチャップ、食塩、こしょう 食塩 中華スープ、食塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 232 g
11 月	昼食	御飯 ほっけの塩焼き 凍り豆腐の煮物 けんちん汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	米 油 さといも	ほっけ(開き干し) 凍り豆腐、油揚げ 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、さやえんどう、干しいたけ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 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 640 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 378 g
13 水	昼食	黒コッペパン マカロニチキングラタン りんごのサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 フレンチドレッシング(乳化型) 油	牛乳、鶏もも肉、バター、とろける チーズ ハム ベーコン 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 キャベツ、きゅうり、りんご トマト、たまねぎ、にんじん、セロ リー、しめじ、えのきたけ	コンソメ コンソメ トマトソース、食塩、コンソメ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 348 g
14 木	昼食	御飯 かにたまのあんかけ 五目豆 ブロッコリーのサラダ さつま汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖、片栗粉 油、砂糖 さつまいも	卵、かにかまぼこ だいず水煮豆腐、鶏もも肉、ちくわ 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、グ リンピース(冷凍)、干しいたけ ごぼう、にんじん、いんげん、こ んぶ(煮物用) ブロッコリー、きゅうり、サニーレ タス、コーン缶 にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ	しょうゆ、酢、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15 g カルシウム 278 g

15	昼食	梅御飯 豚肉の玉ねぎ炒め さつまいものレモン煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、小麦粉、砂糖 さつまいも、砂糖	ごま 豚肉(肩) <small>木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)</small> 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し <small>たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ</small> レモン果汁 なめこ、葉ねぎ	しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 g
18	昼食	御飯 納豆 鰯の立田焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 赤みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 じゃがいも、油、砂糖	挽きわり納豆 あじ ちくわ、油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんにく にんじん、ひじき <small>もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ</small>	しょうゆ しょうゆ <small>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん</small> かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 292 g
19	昼食	御飯 ビーフシチュー 目玉焼き 大根のゆかり和え ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、オリーブ油	牛肉(もも) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	<small>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ</small> <small>だいこん、キャベツ、きゅうり</small>	ハヤシルウ、ケチャップ こしょう、食塩 しょうゆ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 255 g
20	昼食	クロワッサン ビーフと野菜のソテー 大学芋 豆乳スープ ヨーグルト牛乳	クロワッサン ビーフ、油、ごま油 さつまいも、砂糖、油	ベーコン 黒ごま 豆乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	<small>たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ</small> たまねぎ、かぼちゃ	酒、しょうゆ、コンソメ しょうゆ 食塩、コンソメ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 28.8 g カルシウム 267 g
21	昼食	御飯 <small>かぼちゃとひき肉のカレー煮</small> コールスローサラダ わかめスープ ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、しょうが <small>かつお・昆布だし汁、カレー粉、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく</small> 酢、食塩 中華スープ、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14.8 g カルシウム 256 g	
22	昼食	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ チンゲンサイのおかか和え バナナ 牛乳	干しうどん、砂糖 小麦粉、マヨネーズ	油揚げ、かまぼこ ちくわ ちくわ 牛乳	にんじん、ねぎ あおのり チンゲンサイ、にんじん バナナ	<small>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩</small> ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 281 g
25	昼食	御飯 関東煮 はくさいの煮浸し たまねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 さといも、板こんにやく 砂糖 じゃがいも	<small>うずら卵水煮缶、生揚げ、はんぺん</small> 油揚げ <small>米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩)</small> 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん はくさい、ほうれんそう たまねぎ、だいこん、ねぎ	<small>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん</small> <small>かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)</small> かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15 g カルシウム 331 g
26	昼食	御飯 鮭のちゃんちゃんやき 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁 ワッフル ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 焼ふ	さけ、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、しめじ こまつな、にんじん ほうれんそう、ねぎ、にんじん	みりん、酒 <small>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん</small> かつおだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 13.8 g カルシウム 335 g
27	昼食	丸パン スライスチーズ れんこんのハンバーグ 温野菜サラダ コーンクリームスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油 <small>じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ</small>	チーズ 牛ひき肉、牛乳、卵 牛乳、ベーコン、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、たまねぎ <small>ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)</small> クリームコーン缶、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、こしょう ケチャップ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 24.5 g カルシウム 353 g
28	昼食	御飯 回鍋肉 だいこんとツナの和え物 じゃがいも中華スープ ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油 マヨネーズ じゃがいも、ごま油	豚肉(肩ロース)、赤みそ ツナ油漬缶 鶏ひき肉 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 だいこん、きゅうり、コーン缶 チンゲンサイ、にんじん、焼きのり	酒、しょうゆ 食塩、こしょう 中華スープ、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 20 g カルシウム 249 g
29	昼食	里の味御飯 カリカリ鶏ごぼう さつまいものレモン煮 白菜のスープ ヨーグルト牛乳	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉 さつまいも、砂糖 片栗粉	鶏もも肉、ゆでくり、油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、干しいたけ ごぼう、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく レモン果汁 <small>はくさい、たまねぎ、コーン(冷凍)</small>	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13 g カルシウム 265 g