

献立表

2021年11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 月	昼食	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 マセドアンサラダ 豆腐赤みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉(もも) ハム 木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん、ピーマン、しめじ きゅうり、にんじん、コーン缶 しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 263 g
02 火	昼食	御飯 ふりかけ たちうおのねぎ味噌焼き かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖、油	たちうお、赤みそ 豚肉(肩) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ かぼちゃ、しょうが もやし、だいこん、にんじん、カットわかめ	本みりん、酒、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 246 g
04 木	昼食	御飯 チキン南蛮 さつまいものサラダ きのこスープ 一口ゼリー ヨーグルト牛乳	米 砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	鶏もも肉、卵 ハム、ツナ水煮缶 ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ きゅうり、コーン(冷凍) しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、カット	酢、食塩 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 239 g
05 金	昼食	ソフト麺 ミートソース ハムのピカタ りんごのサラダ 野菜スープ 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 オリーブ油 フレンチドレッシング(乳化型)	牛ひき肉、豚ひき肉 卵、ハム ハム ベーコン 牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、トマトピューレ、にんにく キャベツ、りんご、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩、こしょう 中華だしの素、食塩	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.4 g カルシウム 218 g
08 月	昼食	御飯 ジャーマンポテト カラフル和え アルファベットスープ ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、油 マヨネーズ マカロニ・スパゲティ、油	ベーコン ツナ油漬缶、すりごま ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、パセリ ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく	食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 270 g
09 火	昼食	御飯 納豆 ししゃもの青のり焼き さつまいもの甘煮 沢煮椀 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	米 さつまいも、砂糖	挽きわり納豆 ししゃも 黒ごま 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 13.4 g カルシウム 301 g
10 水	昼食	くろコッペパン 白菜ミンチかつ レタスのサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、小麦粉、油	鶏ひき肉、卵 ハム 牛乳、生クリーム、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ レタス、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	食塩 ノンオイル和風ドレッシング 食塩、コンソメ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 293 g
11 木	昼食	牛そぼろちらし 豚肉の香味焼き ブロッコリーのサラダ なめこのおすまし ヨーグルト牛乳	米、砂糖	牛ひき肉 豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、えだまめ(冷凍) 葉ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、しそ ほうれんそう、なめこ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、本みりん 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 539 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 19.1 g カルシウム 244 g

15月	昼食	赤飯 赤魚の煮つけ 筑前煮 生揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、もち米 砂糖 板こんにゃく、砂糖	あずき(乾) 白身魚すり身 鶏もも肉 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、だいこん、れんこん、さやえんどう だいこん、にんじん、糸みつば	しょうゆ(うすくち)、本みりん 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 476 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 286 g
16火	昼食	ハヤシライス ミニアメリカンドック 小松菜の海苔和え ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも、油 ホットケーキ粉 ごま油、砂糖	牛肉(もも)、バター 牛乳、ウインナー、卵 しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、マッシュルーム はくさい、こまつな、焼きのり	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 269 g
17水	昼食	ぶどうぱん コテージパイ 大根の梅マヨ和え ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	ぶどうパン 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 ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、なす、トマト、にんにく、パセリ きゅうり、だいこん、れんこん、コーン缶、うめ干 たまねぎ、トマト、だいこん、にんじん、セロリー、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.2 g カルシウム 314 g
18木	昼食	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え さつま汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、ごま油 砂糖 さつまいも	豚肉(肩ロース) ちくわ、さつま揚げ、ごま 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	刻みこんぶ、しょうが ほうれんそう、にんじん にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.4 g カルシウム 300 g
19金	昼食	わかめ御飯 豆腐の肉あんかけ 切干大根の旨煮 すまし汁 ゼリー 牛乳	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油 焼ふ	木綿豆腐、豚肉(肩ロース) 油揚げ、ちくわ 牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが 切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 308 g
22月	昼食	御飯 おでん・味噌 はくさいのおかかあえ 麩のすまし汁 シュークリーム ヨーグルト牛乳	米 板こんにゃく、三温糖 焼ふ	うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、はんかにかまぼこ、かつお節 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、こんぶ(だし用) はくさい、にんじん、こまつな にんじん、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、干しいたけ	みりん しょうゆ(うすくち) かつおだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.5 g カルシウム 316 g
24水	昼食	ソース焼きそば さつまいものオムレツ ピーマンのナムル 中華スープ みかん ヨーグルト牛乳	焼きそばめん、油 さつまいも ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、かまぼこ 卵、牛乳、ハム、バター かにかまぼこ、すりごま ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり たまねぎ もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、にんじん、カットわかめ みかん	ウスターソース、食塩 食塩、こしょう 鳥がらだし汁、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.3 g カルシウム 326 g
25木	昼食	食パン りんごジャム ウインナーの野菜炒め スパゲッティサラダ コーンの卵スープ ヨーグルト牛乳	食パン 油 スパゲティ、マヨネーズ 油	ウインナー 卵、ハム 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	りんごジャム キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、コーン(冷凍)	オイスターソース、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 251 g
26金	昼食	さつま芋ごはん メルルーサのムニエル 卵のサラダ れんこん汁 ヨーグルト牛乳	米、さつまいも 小麦粉 マヨネーズ	メルルーサ、バター 卵、かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、きゅうり れんこん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	酒、食塩 食塩、こしょう 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 257 g
29月	昼食	キッズビビンバ ちくわゆかり揚げ きゅうりとしらすのサラダ きくらげのスープ ヨーグルト牛乳	米、砂糖、ごま油 油、小麦粉 砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま ちくわ しらす干し、ごま バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、しょ キャベツ、きゅうり、生わかめ、コーン(冷凍) にんじん、だいこん、えのきたけ、黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 293 g
30火	昼食	御飯 たらの西京焼き だいこんと豚肉の炒め なめこと小松菜の赤味噌汁 キウイ ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 じゃがいも	たら、白みそ 豚肉(もも) 木綿豆腐、赤みそ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん こまつな、にんじん、なめこ キウイブルーツ	みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24 g 脂質 10.6 g カルシウム 294 g