様式F112

献　立　表

2021年12月　　石山保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
01 水	昼食	パインぱん ちくわいそべ揚げ 大根サラダ クリームシチュー ヨーグルト牛乳	コッペパン 油、小麦粉 さつまいも、油	ちくわ ちくわ 牛乳、鶏もも肉、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	パイン缶 あおのり ほうれんそう、チンゲンサイ、だいこん、にんじん たまねぎ、まいたけ、にんじん、しめじ	ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 304 g
02 木	昼食	散らし寿司 鶏肉の竜田揚げ 海草サラダ かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 片栗粉、油 砂糖 片栗粉	卵、ちくわ、でんぶ 鶏もも肉(皮付き) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干ししいたけ しょうが 生わかめ、きゅうり、キャベツ、海草 たまねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 249 g
03 金	昼食	御飯 牛肉と野菜の大和煮 チンゲンサイのナムル そうめんみそ汁 みかん 牛乳	米 じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油 ごま油 干しそうめん	牛肉(肩) すりごま 油揚げ 牛乳	だいこん、にんじん、さやえんどう チンゲンサイ、もやし、にんじん はくさい、カットわかめ みかん	しょうゆ しょうゆ、鳥がらだし汁 かつおだし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 256 g
06 月	昼食	御飯 はんぺんのツナサンドフライ 里芋と大根の鶏そぼろ 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ さといも、片栗粉、砂糖	白はんぺん、ツナ油漬缶、卵 鶏ひき肉 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 ほうれんそう、しめじ、ねぎ、カットわかめ	こしょう 本みりん、おろししょうが、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 265 g
07 火	昼食	五目御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじき豆 みぞれ汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦、砂糖 マヨネーズ、小麦粉、油 砂糖、ごま油	鶏もも肉、油揚げ さけ、粉チーズ だいず水煮缶詰、ちくわ 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、えだまめ、干ししいたけ コーン(冷凍) にんじん、ひじき、グリンピース(冷凍) たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒、食塩 食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26 g 脂質 16.4 g カルシウム 253 g
08 水	昼食	丸パン コロッケ ブロッコリーのおかかあえ 野菜スープ ヨーグルト牛乳	コッペパン じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 じゃがいも	牛ひき肉、卵 かつお節 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 256 g
09 木	昼食	御飯 八宝菜 キャベツの中華風サラダ ニラ玉スープ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 ごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、にら	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩、こしょう	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 268 g
10 金	昼食	ソフト麺 ミソソース きのこオムレツ コールスローサラダ きくらげのスープ 杏仁豆腐 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 マヨネーズ 砂糖	赤みそ、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、牛乳、バター ハム 牛乳 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、キャベツ、コーン(冷凍) 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	食塩 食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう 中華スープ、食塩 シナモン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 283 g

13 月	昼食	御飯 春雨の五目炒め ほうれん草とコーンのごま酢和え かぼちゃの赤みそ汁 シュークリーム ヨーグルト牛乳	米 はるさめ、ごま油 砂糖、ごま油 さといも	豚肉(ばら)、干しえび ツナ水煮缶 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ ほうれんそう、にんじん、コーン缶 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	酒、しょうゆ、オイスターソース 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	577 20.6 20.6 292	kcal g g g
14 火	昼食	御飯 さばのウメソースかけ 豚バラ大根の煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖 焼ふ	さば 豚肉(ばら) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ(果汁20%入飲料)、しょうが だいこん、にんじん、葉ねぎ かぶ、にんじん、たまねぎ	酢、酒 しょうゆ かつおだし汁、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 22.2 23.3 225	kcal g g g
15 水	昼食	黒コッペパン 肉団子のケチャップ煮 水菜のツナサラダ 豆乳スープ ヨーグルト牛乳	コッペパン 片栗粉、油 マヨネーズ	豚ひき肉、卵 ツナ水煮缶 豆乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが ほうれんそう、きょうな、にんじん、コーン缶 たまねぎ、かぼちゃ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	555 23.6 24.1 291	kcal g g g
16 木	昼食	三色どんぶり じゃが芋のチーズ焼き 白菜の煮びたし 豆腐のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、油 じゃがいも	卵、鶏ひき肉 ベーコン、とろけるチーズ、バター 油揚げ 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、しょうが パセリ はくさい、にんじん、こまつな ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	560 23.3 21.2 336	kcal g g g
17 金	昼食	コーンラーメン 春巻き 中華サラダ みかん 牛乳	生中華めん、ごま油 春巻きの皮、油、片栗粉 砂糖、はるさめ、ごま油	なると 豚ひき肉 ハム、ごま 牛乳	もやし、コーン缶、ねぎ、生わかめ もやし、にら、たけのこ(ゆで) にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) みかん	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、中華だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	605 26.7 20.5 241	kcal g g g
20 月	昼食	しそひじきご飯 ほっけの塩焼き 凍り豆腐の煮物 豚汁 ヨーグルト牛乳	米 油 さといも、生いも板こんにゃく	ごま ほっけ(開き干し) 凍り豆腐、油揚げ 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ にんじん、しめじ、さやえんどう だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	みりん、食塩 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 26.1 18.3 414	kcal g g g
21 火	昼食	御飯 キーマカレー ハムエッグ きゅうりとじゃこの酢和え 一口ゼリー ヨーグルト牛乳	米 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 卵、ハム しらす干し、干しえび 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリンギィ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース こしょう、食塩 酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	544 26.8 17.5 325	kcal g g g
22 水	昼食	クロワッサン トンテキ マカロニサラダ ポトフ ヨーグルト牛乳	クロワッサン 小麦粉、油 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	豚肉(肩ロース) 卵 ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、オイスターソース、ウスターソース、みりん、おろしにんにく こしょう 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	577 20.6 35.9 222	kcal g g g
23 木	昼食	御飯 牛肉と蓮根の炒め物 もやしの彩り和え さつまいものみそ汁 牛乳	米 油、砂糖 油、砂糖 さつまいも、さといも	牛肉(もも) 卵、かにかまぼこ、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、にんにく もやし、にら、はくさい にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ 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	492 18.5 16.7 244	kcal g g g
24 金	昼食	ケチャップライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ 油	鶏もも肉 牛ひき肉、牛乳、卵 ハム 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、たまねぎ	ケチャップ、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 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	611 23.8 22.5 250	kcal g g g