

献立表

2022年2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 火	昼食	御飯 納豆 さばの竜田揚げ かぶとさつま揚げの煮物 けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 <small>じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油</small> さといも、ごま油	挽きわり納豆 さば さつま揚げ 木綿豆腐、鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、しょうが かぶ、にんじん、葉ねぎ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 221 g	
02 水	昼食	食パン ブルーベリージャム ポテトグラタン コールスローサラダ エリンギのスープ ヨーグルト牛乳	食パン じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) しいたけ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、にんじん	食塩、パセリ粉、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 338 g	
03 木	昼食	御飯 ふりかけ 白菜すき焼き風煮 小松菜のごま酢和え そうめんみそ汁 ヨーグルト牛乳 みかん	米 しらたき、砂糖 砂糖 干しそうめん	豚肉(肩ロース)、かまぼこ ごま 米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、にんじん、こまつな ねぎ、カットわかめ みかん	しょうゆ、みりん 酢、食塩 かつおだし汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 274 g	
04 金	昼食	ソフト麺 ナポリタン たこさんウインナー 大豆のころころサラダ 卵スープ 牛乳 ワッフル	ソフト麺 油 マヨネーズ	ベーコン、牛乳 ウインナー だいたい水煮缶詰、ハム 卵 牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ、しめじ、トマトピューレ きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) キャベツ、にんじん、さやえんどう	ケチャップ しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 30.1 g カルシウム 206 g	
07 月	昼食	御飯 肉団子のケチャップ煮 ひじきとさつま芋の炒り煮 大根のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油 さつまいも、油、砂糖	豚ひき肉、卵 さつま揚げ、ツナ油漬缶	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが ひじき にんじん、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18.2 g カルシウム 294 g	
08 火	昼食	御飯 ししゃもの青のり焼き 根菜の煮物 豆腐みそ汁 一口ゼリー ヨーグルト牛乳	米 さといも、砂糖	ししゃも 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	あおのり れんこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 308 g	
09 水	昼食	コッペパン えびカツ 梅サラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ マカロニ・スパゲティ、油	えび、白はんぺん、卵 ベーコン ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、だいこん、きゅうり、うめ干し トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、にんにく	食塩 しょうゆ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 28.2 g カルシウム 276 g	
10 木	昼食	焼き豚チャーハン ユーリンチー バンサンスー きくらげのスープ ヨーグルト牛乳	米、ごま油 小麦粉、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	焼き豚 鶏もも肉(皮付き) ハム、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、にんじん、ピーマン 葉ねぎ もやし、きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、にら、黒きくらげ	しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、おろししょうが、りんご酢 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 250 g	

14 月	昼食	御飯 みそカツ 厚揚げの五目煮 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(ヒレ)、卵 生揚げ、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、即席みそ・ペーストタイプ、食塩、こしょう しょうゆ、オイスターソース、中華だし、の素、食塩 煮干だし汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 309 g
15 火	昼食	御飯 納豆 赤魚の煮つけ ほうれんそうの煮浸し 里芋のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 さといも、板こんにゃく、ごま油	挽きわり納豆 白身魚すり身 油揚げ 豚肉(肩ロース)、木みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが ほうれんそう、ほうきさい、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ しょうゆ(うすくち)、本みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	エネルギー 515 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 13.9 g カルシウム 292 g
16 水	昼食	まるパン 動物チーズ れんこんのハンバーグ ミモザサラダ 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、油 マヨネーズ	チーズ 牛ひき肉、牛乳、卵 卵、ハム 牛乳、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	ケチャップ、食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 26.9 g カルシウム 337 g
17 木	昼食	手巻き寿司 豚肉のしょうが焼き すまし汁 シュークリーム ヨーグルト牛乳	米、砂糖 砂糖、油 焼ふ	卵(厚焼き卵)、ツナ味 付缶、かにかまぼこ 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん(たくあん)、 きゅうり、焼きのり しょうが ほうきさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	酢、食塩 本みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.7 g カルシウム 275 g
18 金	昼食	御飯 ビーフシチュー 目玉焼き 大根のゆかり和え 牛乳	米 じゃがいも、オリーブ油	牛肉(もも) 卵 牛乳	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、しめじ だいこん、キャベツ、きゅうり	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 510 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 225 g
21 月	昼食	御飯 揚げだし豆腐 野菜とひき肉のカレー煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 小麦粉、油 砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、葉ねぎ かぼちゃ、しょうが もやし、だいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、刀 レー粉、酒、みりん、 しょうゆ、おろしにんに く かつお・昆布だし汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 352 g
22 火	昼食	御飯 ふりかけ ミニアメリカンドッグ ポテト スパゲティのサラダ 五目汁 いちご	米 ホットケーキ粉、油、小麦粉 じゃがいも マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油 さといも	ウインナー、卵、牛乳 ハム、卵 油揚げ	きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん いちご天然果汁	食塩 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 20 g カルシウム 80 g
24 木	昼食	トマト牛丼 おからサラダ わかめスープ ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩ロース) おから、ベーコン ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	トマト、たまねぎ、こまつな ブロッコリー、コーン(冷凍) だいこん、生わかめ、に んじん、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 20.6 g カルシウム 248 g
25 金	昼食	御飯 いわしのかば焼き 関東煮 なめこみそ汁 牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 さといも、板こんにゃく	いわし うずら卵水煮缶、生揚げ、はんぺん 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	だいこん、にんじん こまつな、にんじん、なめこ	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 306 g
28 月	昼食	しそひじき御飯 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖、油	ごま さけ、白みそ、バター 油揚げ、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ キャベツ、にんじん、し めじ、レモン果汁 切り干しだいこん、にん じん、干しいたけ かぼちゃ、にんじん、だ いこん、糸みつば	みりん、食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 321 g