

献立表

2022年08月

石山保育園

日 曜	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月	御飯 てりやきチキン <small>ズッキーニのドレッシング和え</small> ひよこまめのスープ ヨーグルト牛乳	米 砂糖、片栗粉 フレンチドレッシング(分離型) じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) かにかまぼこ ひよこまめ(ゆで)、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	レタス、きゅうり、ズッキーニ、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、ごぼう	みりん、しょうゆ、酒 コンソメ	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	501 kcal 20.8 g 16.7 g 228 g
02月	梅御飯 あじのマリネ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖、油、片栗粉	ごま あじ 鶏ひき肉 <small>木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ</small> 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し、こんぶ(だし用) <small>たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン</small> かぼちゃ、しょうが たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	食塩 酢、しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	543 kcal 22.6 g 17.1 g 290 g
03月	パン・食パン イチゴ&マーガリン じゃが芋のチーズ焼き ミモザサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト牛乳	食パン マーガリン じゃがいも マヨネーズ	とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ、バター 卵 牛乳、ベーコン、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム コーン缶 <small>キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん</small> クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ	食塩 食塩、コンソメ	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	568 kcal 20.4 g 24.5 g 358 g
04月	冷やし中華 春巻き 人参ナムル ヨーグルト牛乳	生中華めん、砂糖、ごま油 春巻きの皮、油、片栗粉 砂糖、ごま油	卵、ハム ちくわ、スライスチーズ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、ミニトマト 葉ねぎ こまつな、もやし、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん 酒、食塩 酢、しょうゆ	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	532 kcal 22.2 g 17.6 g 333 g
05月	夏野菜カレー 目玉焼き りんごのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、油 フレンチドレッシング(乳化型)	鶏もも肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ、なす、にんじん、かぼちゃ、オクラ キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース こしょう、食塩	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	517 kcal 20.7 g 19.4 g 237 g
17日	御飯 納豆 牛肉と茄子の旨煮 こふき芋 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも 焼ふ	挽きわり納豆 牛肉(もも) バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、にんじん、ピーマン、しめじ あおのり こまつな、みつば、えのきたけ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	515 kcal 23.5 g 16 g 266 g
18日	枝豆とじゃこの御飯 大根の昆布炒め キャベツのゴマヨネーズ 生揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	しらす干し 豚肉(もも) ウインナー、卵、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	えだまめ(冷凍)、にんじん だいこん、にんじん、刻みこんぶ キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、ねぎ、なす、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 本みりん、しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	556 kcal 21.9 g 19.7 g 341 g
19日	御飯 八宝菜 春雨の中華あえ わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 牛乳 牛乳	はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ もやし、みかん缶、きゅうり たまねぎ、コーン(冷凍)、生わかめ、にんじん もも缶、みかん缶、パイン缶、かんてん	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	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	544 kcal 18.4 g 13.3 g 242 g
22日	御飯 長いもと鶏肉の煮物 スパゲッティサラダ 玉ねぎのスープ ヨーグルト牛乳	ながいも、砂糖、油、ごま油 スパゲティ、マヨネーズ はるさめ	鶏もも肉 卵、ツナ油漬缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、にら、にんじん	酒、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく 酢、食塩 しょうゆ、中華だしの素	エネルギータンパク質 脂質 カルシウム	505 kcal 18 g 15.4 g 240 g

23	昼食	わかめ御飯 たらの西京焼き 蓮根の梅和え梅サラダ そうめん汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 マヨネーズ 干しそうめん	たら、白みそ ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、れんこん、きゅうり、うめ干し ほうれんそう、にんじん、ねぎ	みりん、酒 しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 21 19.1 259	kcal g g g
24	昼食	丸パン スライスチーズ 豆腐ハンバーグ トマトのサラダ コンソメスープ 牛乳	ロールパン パン粉、油 じゃがいも	スライスチーズ 豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、卵 ハム 牛乳	たまねぎ トマト、レタス、きゅうり、コーン缶 トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリー、オクラ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 24.6 23 269	kcal g g g
25	昼食	御飯 冷しゃぶサラダ さつまいものレモン煮 もやしの味噌汁 ワッフル ヨーグルト牛乳	米 さつまいも、砂糖	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	トマト、きゅうり、レタス レモン果汁 もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	544 19.4 15.2 257	kcal g g g
26	昼食	ソース焼きそば 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ポテトフライ パッケンゼリー カルピス	焼きそばめん、油 油、片栗粉 じゃがいも	豚肉(ばら)、かまぼこ 鶏もも肉 カルピス	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり しょうが、にんにく とうもろこし	ウスターソース、食塩 しょうゆ、酒 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 18 18.4 70	kcal g g g
29	昼食	御飯 だいこんと豚肉のごま煮 きくらげ炒め かき玉汁 シュークリーム ヨーグルト牛乳	米 ごま油 片栗粉	豚肉(もも)、すりごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、さやえんどう もやし、きゅうり、にんじん、 黒きくらげ、干しいたけ たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、食塩、オイスターソース、酒 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 21.8 18.7 280	kcal g g g
30	昼食	御飯 ふりかけ メルルーサのムニエル かぼちゃのサラダ えのきのすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 小麦粉、オリーブ油 マヨネーズ	メルルーサ、バター ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり こまつな、にんじん、えのき たけ、カットわかめ	食塩、こしょう 食塩、コンソメ かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	485 21.2 14.2 236	kcal g g g
31	昼食	御飯 麻婆茄子 おからのマヨ・しょうゆ和え なめこ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、ねぎ、にんにく、しょうが だいこん、オクラ、コーン缶 なめこ、たまねぎ	酒、しょうゆ しょうゆ、酢 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 18.3 20.9 272	kcal g g g