

献立表

2022年09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 木	昼食	御飯 メンチコロッケ 煎りおから かぼちゃのみそ汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	米 パン粉、小麦粉 砂糖、ごま油 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳 おから、鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん、干しいたけ、ひじき かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 279 g
02 金	昼食	三色どんぶり ちくわのゆかり和え さつま芋のきんぴら すまし汁 牛乳	米、砂糖、油 油、小麦粉 さつまいも、砂糖 焼ふ(車ふ)	卵、鶏ひき肉 ちくわ、卵 ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、しょうが にんじん、れんこん こまつな、えのきたけ、ねぎ	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 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 283 g
05 月	昼食	ハヤシライス ミニアメリカンドッグ 海草サラダ 牛乳	米、油 ホットケーキ粉 砂糖	牛肉(もも)、バター ウインナー 牛乳、	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ きゅうり、生わかめ、キャベツ、にんじん、海草	ケチャップ、ウスターソース、食塩、ハヤシルウ、コンソメ、こしょう 酢、しょうゆ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 251 g
06 火	昼食	散らし寿司 ししゃもの青のり焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 砂糖	卵、ちくわ、でんぶ ししゃも ごま 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干しいたけ あおのり ほうれんそう、にんじん、きゅうり にんじん、糸みつば、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 501 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 437 g
07 水	昼食	クロワッサン ウインナーのカラフル野菜炒め レタスのサラダ 具たくさんチャウダー ヨーグルト牛乳	クロワッサン 油 じゃがいも、油	ウインナー 牛乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ レタス、トマト、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、にんじん、干しいたけ	オイスターソース、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング 食塩、コンソメ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 30.2 g カルシウム 310 g
08 木	昼食	御飯 ふりかけ 牛肉となすのオイスター炒め チリビーンズ さつまいもみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 油、砂糖 さつまいも	牛肉(もも) 大豆(ゆで)、鶏もも肉、いんげんまめ(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ぶり、にまはさ、いほさ、卵 ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、パセリ だいこん、にんじん、ねぎ	オイスターソース、食塩、こしょう ケチャップ、食塩、コンソメ、とうがらし粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 272 g
09 金	昼食	キャロットライス お月見ハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え きらきらスープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	バター 豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン、すりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	食塩 ケチャップ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 257 g
12 月	昼食	しそひじき御飯 チキンカツ コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ	ごま 鶏もも肉、卵 ハム 生揚げ、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、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、なす	ウスターソース、酢、食塩、こしょう 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 290 g
13 火	昼食	御飯 さんまの塩焼き 関東煮 かき玉汁 プリン ヨーグルト牛乳	米 さといも、板こんにやく 片栗粉 砂糖	さんま うすら卵水煮缶、生揚げ、はんぺん 卵 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん こまつな、たまねぎ	食塩 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 659 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 27.3 g カルシウム 380 g

15	昼食	御飯 豆腐ステーキみそソース かぼちゃと豚肉のカレー煮 小松菜のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖、油、片栗粉	米綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ 豚肉(ばら)	にんじん、ピーマン、たまねぎ、干しいたけ かぼちゃ、たまねぎ、しょうが こまつな、たまねぎ、しめじ	酒、本みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 376 g
16	昼食	塩焼きそば 棒棒鶏サラダ 中華スープ ごま団子 牛乳	焼きそばめん、油 フレンチドレッシング(乳化型) じゃがいも 白玉粉、ごま油	豚肉(肩)、いか、えび(むき身) 鶏ささ身 つぶしあん(砂糖添加)、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、もやし、にんじん きゅうり にんじん、にら、黒きくらげ	コンソメ、食塩、こしょう 中華スープ、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 205 g
20	昼食	栗ごはん 里芋と生揚げの煮物 チンゲンサイと焼き豚のサラダ 冬瓜のみそ汁 アンパンマンパッパンゼリー 牛乳	米、さつまいも さといも、砂糖、油 砂糖	ゆでくり 生揚げ、鶏もも肉 焼き豚、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	こんぶ(だし用) にんじん チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶 とうがん、にんじん、しめじ	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 285 g
21	昼食	黒コッペパン マカロニグラタン 白菜の海苔和え オニオンスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 ごま油、砂糖 じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ しらす干し 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 はくさい、にんじん、焼きのり たまねぎ、にんじん	コンソメ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 357 g
22	昼食	雑穀御飯 鮭のマヨネーズ焼き だいこんのマリネ なすのみそ汁 バナナ 牛乳	米、押麦 マヨネーズ、油 オリーブ油、砂糖	さけ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、ひじき なす、たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ	食塩、こしょう 酢、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 212 g
26	昼食	御飯 チキン南蛮 昆布の煮物 キャベツのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、小麦粉、砂糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵 はんぺん、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、パセリ にんじん、刻みこんぶ キャベツ、もやし、にんじん	酢 しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12 g カルシウム 282 g
27	昼食	御飯 納豆 鯖の味噌煮 白菜の煮びたし たぬき味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 生いも板こんにやく	挽きわり納豆 さば、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、ツナ油漬缶 赤みそ、豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが はくさい、にんじん だいこん、ねぎ、なす、ごぼう	しょうゆ みりん、酒 しょうゆ、和風だし、素、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.5 g カルシウム 288 g
28	昼食	御飯 酢豚 バンサンスー サンランタンスープ フルーチェ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉(もも) ハム 卵 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、干しいたけ、しらす干し だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、にんじん	酢、オイスターソース、酒、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、素 しょうゆ、酢 中華スープ、酢	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 307 g
29	昼食	御飯 野菜の肉まき ひじきと大豆の炒り煮 なめこ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 油、砂糖	豚肉(肩ロース) だいたん水煮缶詰、はんぺん 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、葉ねぎ、にんじん にんじん、ひじき たまねぎ、なめこ、にんじん	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 481 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 283 g
30	昼食	御飯 コーンハンバーグ 卵のサラダ けんちん汁 牛乳	米 パン粉、油 マヨネーズ、マカロニ さといも、ごま油	牛ひき肉、卵、牛乳 卵、ハム 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	たまねぎ、コーン(冷凍)、なす きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 239 g