

献立表

2022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 火	昼食	御飯 納豆 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 しらたき、砂糖 さといも	挽きわり納豆 さけ、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ごま、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ ほうれんそう、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	しょうゆ 即席みそ・ペースタイプ、みりん、酒 しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 581 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 392 g
02 水	昼食	丸パン 白菜ミンチかつ りんごのサラダ さつまいものポタージュ ヨーグルト牛乳	ロールパン パン粉、小麦粉、油 フレンチドレッシング(乳化型) さつまいも	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 ハム 牛乳、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ、れんこん キャベツ、りんご、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、パセリ	食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 305 g
04 金	昼食	さつま芋ごはん 塩こうじの唐揚げ 筑前煮 きのこ汁 ヨーグルト牛乳	米、さつまいも 油、片栗粉 さといも、板こんにゃく、砂糖	黒ごま 鶏もも肉 鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんにく、しょうが にんじん、れんこん、さや えんどう、干しいたけ たまねぎ、しめじ、にんじ ん、えのきたけ、干しいた け	酒、食塩 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 236 g
07 月	昼食	御飯 八宝菜 中華和え 春雨スープ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 卵 ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、にんじん、干しい たけ、たまねぎ、もやし、にんし ん、チンゲンサイ、にんじん、 コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 290 g
09 水	昼食	御飯 おでん・味噌 はくさいのおかかあえ とろろ昆布の吸い物 ヨーグルト牛乳	米 板こんにゃく、三温糖	はんぺん、うずら卵水煮 缶、米みそ(淡色辛み かにかまぼこ、かつお節 卵、かまぼこ 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 たまねぎ、えのきたけ、とろろこんぶ	みりん しょうゆ(うすくち) かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 303 g
10 木	昼食	御飯 すき焼き風煮物 さつまいものサラダ 花麩のすまし汁 柿 ヨーグルト牛乳	米 しらたき、砂糖 さつまいも、マヨネーズ 焼ふ	豚肉(肩)、なると ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、たまねぎ だいこん、にんじん、きょうな、みつば かき	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 513 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 265 g
11 金	昼食	ソフト麺 ナポリタン ハムのピカタ 豆苗サラダ オニオンスープ 牛乳	ソフト麺 オリーブ油	ウインナー、牛乳 卵、ハム ツナ油漬缶 ベーコン 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、ピーマン、にんじん、 キャベツ、きょうな、きゅう り、にんじん、かいわれだ いこん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ	ケチャップ 食塩、こしょう ハンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 246 g
14 月	昼食	パンぱん たらのグラタン 卵のサラダ ひよこまめのスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	牛乳、たら、ピザ用チーズ、バター 卵、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)	パン缶 たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、こまつな、にんじん	パセリ粉、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 19 g カルシウム 380 g
15 火	昼食	赤飯 豚肉と根菜のきんぴら 豆腐みそ汁 ほうれん草ののり和え ワッフル ヨーグルト牛乳	米、もち米 砂糖、ごま油 砂糖	あずき(乾) 豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、白みそ、油揚げ ちくわ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん たまねぎ、ねぎ、カットわかめ ほうれんそう、にんじん、焼きのり	しょうゆ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 307 g
16 水	昼食	御飯 豚肉と白菜の味噌煮 じゃが芋のチーズ焼き 具だくさんスープ 牛乳	米 砂糖、ごま油 じゃがいも さつまいも	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ ウインナー 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ コーン缶 にんじん、たまねぎ、だい こん、れんこん、パセリ	即席みそ・ペースタイプ ケチャップ、食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 270 g

17 木	昼食 ハヤシライス 目玉焼き だいこんとかきの甘酢和え ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも 砂糖	牛肉(もも) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん だいこん、かき、刻みこんぶ	ハヤシルウ こしょう、食塩 酢	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 257 g
18 金	昼食 御飯 キャベツハンバーグ れんこんの梅マヨ和え さつま汁 牛乳	米 パン粉、油 マヨネーズ さつまいも	牛ひき肉、牛乳、卵 ベーコン 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	キャベツ、たまねぎ れんこん、だいこん、きゅうり、コーン缶、うめ干し だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ	ケチャップ、食塩、こしょう 食塩、こしょう かつお・昆布だし汁	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 231 g
21 月	昼食 トマト牛丼 マカロニサラダ そうめんみそ汁 キウイ ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 マヨネーズ、マカロニ 干しそうめん	牛肉(肩ロース) 卵、ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、トマト、にんじん きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ キウイフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩 かつおだし汁	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23 g カルシウム 251 g
22 火	昼食 御飯 あじのマリネ チンゲン菜のさっと煮 沢煮椀 ヨーグルト牛乳	米 油、小麦粉、砂糖	あじ さつま揚げ 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン チンゲンサイ、はくさい、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 266 g
24 木	昼食 ひじきの御飯 ジャーマンポテト カラフル和え ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 じゃがいも、油 マヨネーズ じゃがいも、油	鶏もも肉、油揚げ 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)	にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、パセリ きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、にんじん トマト、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリー、にんにく	しょうゆ、食塩 食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19 g 脂質 24.7 g カルシウム 289 g
25 金	昼食 御飯 かぼちゃコロッケ 白菜とツナの煮びたし もやしのみそ汁 牛乳	米 パン粉、油、小麦粉	豚ひき肉、卵 油揚げ、ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ はくさい、にんじん もやし、だいこん、にんじん、カットわかめ	ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 240 g
28 月	昼食 御飯 チンジャーロース 海草サラダ にら玉スープ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	牛肉(ばら) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ピーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、生わかめ、キャベツ、にんじん、海草 たまねぎ、だいこん、にら、にんじん	酒、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 248 g
29 火	昼食 御飯 メルルーサのムニエル 鶏肉と大根の旨煮 ごぼうのみそ汁 ひとくちゼリー ヨーグルト牛乳	米 小麦粉 砂糖、ごま油	メルルーサ、バター 鶏もも肉、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ、ごぼう、にんじん	食塩、こしょう しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 269 g
30 水	昼食 クロワッサン トンテキ レタスソテー クリームシチュー ヨーグルト牛乳	クロワッサン 小麦粉、油 油 じゃがいも、油	豚肉(肩ロース) ベーコン 牛乳、鶏もも肉、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが レタス、にんじん、しめじ、コーン(冷凍) たまねぎ、まいたけ、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 食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 34.6 g カルシウム 268 g