式F112

献　立　表

2022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 木	昼食	御飯 はんぺんのチーズフライ 白菜の煮びたし かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	白はんぺん、卵、チーズ、ベーコン 油揚げ 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、こまつな、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	ケチャップ しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 308 g
02 金	昼食	三色どんぶり ちくわの磯部焼き ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のすまし汁 みかん 牛乳	米、砂糖、油 油、小麦粉	卵、鶏ひき肉 ちくわ、卵 かつお節 木綿豆腐 牛乳	ほうれんそう、しょうが あおのり ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、カットわかめ みかん	しょうゆ、酒、食塩 食塩 めんつゆ・3倍濃縮 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 257 g
05 月	昼食	御飯 鶏から揚げの甘酢あん きゅうりのゴマヨネーズ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き) かにかまぼこ、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、かぶ、コーン(冷凍) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ	酒、みりん、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが かつお・昆布だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 242 g
06 火	昼食	散らし寿司 ほっけの塩焼き 白菜のじゃこあえ 小松菜のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 油 砂糖、ごま油	卵、ちくわ、でんぶ ほっけ(開き干し) しらす干し かまぼこ 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 はくさい、にんじん こまつな、しめじ、ねぎ、えのきたけ	酢、しょうゆ、食塩 食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 345 g
07 水	昼食	黒コッペパン さつまいものコロッケ トマトのサラダ ビーフシチュー ヨーグルト牛乳	コッペパン さつまいも、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、オリーブ油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉 牛肉(もも) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	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 ハヤシルウ、ケチャップ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 268 g
08 木	昼食	御飯 酢豚 バンサンスー キャベツの中華スープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(ばら) ハム ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干ししいたけ、しょうが きゅうり、だいこん、にんじん、コーン缶 キャベツ、もやし、コーン缶	中華スープ、オイスターソース、しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 238 g
09 金	昼食	ソフト麺 ミソソース きのこオムレツ 海草サラダ オニオンスープ ひとくちゼリー 牛乳	ソフト麺 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、赤みそ 卵、ベーコン、牛乳、バター 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、生わかめ、キャベツ、コーン(冷凍)、海草 たまねぎ、はくさい、にんじん	食塩 食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23 g カルシウム 259 g
12 月	昼食	御飯 納豆 肉じゃが ほうれん草のお浸し 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	挽きわり納豆 豚肉(肩ロース) しらす干し、干しえび 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、にんじん にんじん、ねぎ、しめじ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26 g 脂質 15.8 g カルシウム 334 g
13 火	昼食	御飯 ししゃもフリッタ 切干大根の旨煮 さつまいものみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、小麦粉 砂糖 さつまいも	ししゃも、卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、切り干しだいこん、グリンピース(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 436 g

14 水	昼食	とうもろこしご飯 牛肉ときのこ炒め ひじきのマリネ けんちん汁 シュークリーム ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 オリーブ油、砂糖 さといも	しらす干し 牛肉(もも) ツナ水煮缶 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍) たまねぎ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、干ししいたけ、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	食塩 酒、しょうゆ、食塩、こしょう 酢、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.6 g 脂　質 22 g カルシウム 312 g
15 木	昼食	御飯 肉団子のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油 マヨネーズ 焼ふ(車ふ)	豚ひき肉、卵 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20 g 脂　質 20.6 g カルシウム 232 g
16 金	昼食	ソース焼きそば シュウマイ 人参のナムル 中華スープ 牛乳	焼きそばめん、油 しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油 ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ 豚ひき肉 ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり たまねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、もやし にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、干ししいたけ、カットわかめ	ウスターソース、食塩 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21 g 脂　質 25.4 g カルシウム 229 g
19 月	昼食	御飯 春雨の五目炒め コーンのごま酢和え なめこ汁 杏仁豆腐 ヨーグルト牛乳	米 はるさめ、ごま油 砂糖、ごま油 砂糖	豚肉(ばら)、干しえび ツナ水煮缶 白みそ 牛乳 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、コーン缶、にんじん なめこ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ もも缶、みかん缶、かんてん	酒、しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、酢 煮干だし汁 シナモン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 16.1 g カルシウム 303 g
20 火	昼食	御飯 蓮根の甘辛炒め コロコロ豆サラダ みぞれ汁 牛乳	米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 だいず水煮缶詰、ベーコン 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、ごぼう たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	本みりん、酒、しょうゆ 昆布だし汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 15.2 g カルシウム 217 g
21 水	昼食	丸パン 白身さかなフライ・タルタルソース キャベツのゆかり和え 卵のスープ 牛乳	コッペパン マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉 片栗粉	メルルーサ、卵 卵 牛乳	たまねぎ、パセリ、レモン果汁 キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	食塩、こしょう しょうゆ 中華だしの素、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 22.6 g カルシウム 241 g
22 木	昼食	わかめごはん 凍り豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え たぬき汁 みかん ヨーグルト牛乳	米 砂糖 生いも板こんにゃく	凍り豆腐、油揚げ ちくわ、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、しめじ、さやえんどう、干ししいたけ こまつな、にんじん だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ みかん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 14.3 g カルシウム 403 g
23 金	昼食	チキンライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ アルファベットスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉 牛ひき肉、牛乳、卵 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ たまねぎ きゅうり、トマト、コーン缶 たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、セロリー	ケチャップ、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 20.7 g カルシウム 250 g
26 月	昼食	カレーライス ミニアメリカンドッグ キャベツとりんごのサラダ 牛乳	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油、小麦粉 フレンチドレッシング(乳化型)	鶏もも肉 ウインナー、卵、牛乳 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、りんご	カレールウ、ケチャップ、食塩、ウスターソース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 17.6 g カルシウム 215 g