

献立表

2023年02月

石山保育園

日 曜	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 水	食パン ブルーベリージャム メンチカツ 大根サラダ 南瓜のポタージュ ヨーグルト牛乳	食パン パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 ツナ油漬缶 牛乳、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ	食塩 ノンオイル和風ドレッシング 食塩、コンソメ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 271 g
02 木	ゆかり御飯 鶏唐揚げのマスタード ほうれん草の胡麻和え かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦 片栗粉、砂糖 片栗粉	ごま 鶏もも肉 さつま揚げ、ごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうゆ、みりん、粒入りマスタード ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 285 g
03 金	おにカレー フランクフルト ブロッコリーサラダ ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも	鶏もも肉 ウインナー 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ミニトマト、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 239 g
06 月	御飯 八宝菜 きゅうりのキムチ和え わかめスープ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ きゅうり、もやし、にんじん、はくさい(キムチ) キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 259 g
07 火	混ぜご飯 さんまの塩焼き 春雨炒め ジャガイモのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 油 はるさめ、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉、油揚げ さんま ベーコン、干しえび 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、しめじ、干しいたけ キャベツ、にんじん、ピーマン 干しいたけ にんじん、ねぎ	しょうゆ 食塩 酒、しょうゆ、オイスターソース かつお・昆布だし汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.3 g カルシウム 268 g
08 水	まるパン チーズ コーンハンバーグ スパゲティのサラダ きのこスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、油 マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油	チーズ 牛ひき肉、卵、牛乳 卵、ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン(冷凍)、なす きゅうり ブロッコリー、しめじ、にんじん、エリンギ、干しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 27.3 g カルシウム 279 g
09 木	御飯 みそカツ 生揚げの煮物 なめこみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 板こんにゃく、油、三温糖	豚肉(ヒレ)、卵 生揚げ、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、干しいたけ こまつな、だいこん、にんじん、なめこ	即席みそペースタイプ、食塩、こしょう しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14 g カルシウム 290 g
10 金	ソフト麺 みそソース 目玉焼き キャベツの和え物 きくらげのスープ 杏仁豆腐 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 砂糖	赤みそ、豚ひき肉、牛ひき肉 卵 ツナ油漬缶 牛乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、なす 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)、にら、黒きくらげ もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、かんてん	食塩 こしょう、食塩 ノンオイル和風ドレッシング 中華スープ、食塩 シナモン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 281 g
13 月	御飯 さばの竜田揚げ 凍り豆腐の煮物 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉	さば 凍り豆腐、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、しょうが にんじん、しめじ、いんげん たまねぎ、ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) 煮干だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 307 g

14 火	うめ御飯 ハートコロッケ マカロニサラダ けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米 さつまいも、油、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、マカロニ さといも、板こんにゃく	豚ひき肉、卵、牛ひき肉 ハム 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し たまねぎ きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	ウスターソース、食塩、こしょう 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 262 g
15 水	御飯 白菜すき焼き風煮 海草サラダ そうめんみそ汁 シューアイス ヨーグルト牛乳	米 しらたき、砂糖 砂糖 干しそうめん	豚肉(肩ロース)、なると 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ きゅうり、キャベツ、生わかめ、海草 はくさい、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 332 g
16 木	三色どんぶり 豚肉のしょうが焼き 白菜のいそ和え 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、油 砂糖、油 砂糖 焼ふ(車ふ)	卵、鶏ひき肉 豚肉(肩ロース) ちくわ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こまつな、しょうが しょうが、にんにく はくさい、にんじん、焼きのり えのきたけ、かぶ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 本みりん、しょうゆ、酒 めんつゆ・ストレート かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19 g カルシウム 278 g
17 金	ソース焼きそば チヂミ もやしのナムル 中華スープ 牛乳	焼きそばめん、油 小麦粉、上新粉、砂糖、ごま油 ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ 豚ひき肉、しらす干し かにかまぼこ、すりごま かにかまぼこ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり にら、コーン缶 もやし、チンゲンサイ、にんじん だいこん、えのきたけ、ねぎ、黒きくらげ	ウスターソース、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、鳥がらだし汁 中華だしの素、食塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.3 g カルシウム 259 g
20 月	御飯 赤魚の煮つけ おからサラダ さつまい汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 マヨネーズ、砂糖 さつまいも、生いも、板こんにゃく	白身魚すり身 おから、ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが ブロッコリー、コーン(冷凍) だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 256 g
21 火	御飯 ふりかけ 塩こうじの唐揚げ フライドポテト ツナのサラダ すまし汁 いちご 野菜ジュース100	米 油、片栗粉 じゃがいも、油 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ油漬缶 木綿豆腐	しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ、カットわかめ いちご天然果汁 野菜ジュース	しょうゆ、食塩、酒 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 70 g
22 水	パインパン ポテトグラタン ごぼうとコーンのサラダ 具たくさんチャウダー ヨーグルト牛乳	コッペパン じゃがいも、マカロニ マヨネーズ じゃがいも、油	豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、バター ハム、ごま 牛乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ ごぼう、コーン缶、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、干しいたけ	食塩、こしょう しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.2 g カルシウム 416 g
24 金	トマト牛丼 チンゲンサイの中華和え 小松菜のみそ汁 キウイ 牛乳	米、油、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉(肩ロース) 卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト、こまつな チンゲンサイ、もやし、にんじん だいこん、たまねぎ、ねぎ キウイフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 246 g
27 月	御飯 肉団子のケチャップ煮 白菜のお浸し たまねぎスープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、卵 かにかまぼこ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、セロリ、コーン(冷凍)、パセリ	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 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 281 g
28 火	御飯 納豆 ししゃもの青のり焼き ごぼうのしぐれ煮 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳	米	挽きわり納豆 ししゃも 牛肉(もも) 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 ごぼう、たまねぎ こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 342 g