

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						6	せんべい	7	いちご
						桜ちらし寿司 筑前煮 小松菜の海苔和え すまし汁 ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳		御飯 酢豚 コールスローサラダ 中華スープ ヨーグルト・牛乳	
10	オレンジ	11	マカロニきな粉	12	クッキー	13	ゼリー	14	ヨーグルト (みかん缶)
カレーライス アメリカンドッグ 海草サラダ ヨーグルト・牛乳		御飯 ししゃもフリッタ ジャーマンポテト ごぼうのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		丸パン スライスチーズ 白菜ミンチかつ トマトのサラダ コーンポタージュ ヨーグルト・牛乳		御飯 牛肉と蓮根の炒め物 さつまいものサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 大根の昆布炒め キャロットラペ 麩のすまし汁 シュークリーム 牛乳	
17	あられ	18	誕生日ケーキ	19	バナナ	20	ヨーグルト (フルーツソース)	21	
御飯 鯖の味噌煮 煎りおから 豆腐のみそ汁 キウイ ヨーグルト・牛乳		オムライス たこさんウインナー スパゲティのサラダ 人参スープ ヨーグルト・牛乳		三色どんぶり 豚肉のしょうが焼き 白菜のいそ和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		しそひじきご飯 煮込みハンバーグ きゅうりの酢の物 野菜スープ 牛乳			
24	フルーチェ	25	ホットケーキ	26	米菓子	27	プリン	28	ヨーグルト (フレーク)
御飯 豚肉とじゃがいもの中華炒め 春雨サラダ 卵スープ 牛乳		御飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 小松菜の味噌汁 ヨーグルト・牛乳		くろコッペパン マカロニグラタン 大根とコーンのごまドレ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳		ソース焼きそば シュウマイ チンゲンサイのナムル きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳		たけのこ御飯 ほっけ焼き 白菜のお浸し キャベツの味噌汁 杏仁豆腐 牛乳	

献立表

2023年4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		
06 木	昼食	桜ちらし寿司 筑前煮 小松菜の海苔和え すまし汁 ひとくちゼリー ヨーグルト牛乳	米、砂糖 板こんにゃく、砂糖 砂糖、ごま油	えび、卵、でんぶ 鶏もも肉 しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、れんこん、干しいたけ れんこん、にんじん、ごぼう、 いんげん、しいたけ はくさい、こまつな、焼きのり ほうれんそう、にんじ りんご天然果汁、かんでん	酢、酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 9.2 g カルシウム 294 g	
07 金	昼食	御飯 酢豚 コールスローサラダ 中華スープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ ごま油	豚肉(肩ロース) ハム 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、しいたけ、 しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) チンゲンサイ、たまねぎ、にん じん、しいたけ、しょうが	中華スープ、オイスター ソース、しょうゆ、酢、酒 酢、食塩 中華スープ、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 259 g	
10 月	昼食	カレーライス アメリカンドッグ 海草サラダ ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも、油 ホットケーキ粉、油	鶏もも肉 ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、福神漬 きゅうり、キャベツ、カットわかめ、海草	カレールウ ハンオイル和風ドレッシング	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 194 g	
11 火	昼食	御飯 ししゃもフリッタ ジャーマンポテト ごぼうのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、小麦粉、油 じゃがいも	ししゃも、卵 ベーコン、バター 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう、にんじん	コンソメ、食塩 煮干だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 413 g	
12 水	昼食	まるパン スライスチーズ 白菜ミンチかつ トマトのサラダ コーンポタージュ ヨーグルト牛乳	コッペパン パン粉、小麦粉、油 砂糖、油	チーズ 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 牛乳、バター 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ レタス、トマト、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、クリームコーン缶、 日本かぼちゃ、コーン(冷 凍)、パセリ	食塩 酢、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 244 g	
13 木	昼食	御飯 牛肉と蓮根の炒め物 さつまいもサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉(もも) 卵、ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、たまね ぎ、えだまめ(冷凍)、にんにく にんじん たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 食塩 かつおだし汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 237 g	
14 金	昼食	御飯 大根の昆布炒め キャロットラペ 麩のすまし汁 シュークリーム 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油 フレンチドレッシング(乳化型) 焼ふ(車ふ)	豚肉(もも) 牛乳	だいこん、にんじん、刻みこんぶ にんじん、キャベツ、コーン(冷凍) だいこん、えのきたけ、糸みつば	本みりん、しょうゆ、和風だし(素) かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 191 g	
17 月	昼食	御飯 鯖の味噌煮 煎りおから 豆腐のみそ汁 キウイ ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ) おから、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき たまねぎ、カットわかめ キウイフルーツ	みりん、酒 しょうゆ、酒、みりん 昆布だし汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 305 g	
18 火	昼食	オムライス たこさんウインナー スパゲティーのサラダ 人参スープ ヨーグルト牛乳	米 油 マヨネーズ、スパゲ ティー、オリーブ油	卵、鶏もも肉、バター ウインナー 卵、ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ きゅうり にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ	ケチャップ、食塩、コンソメ 食塩 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 28.3 g カルシウム 241 g	

献立表

2023年4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		
19 水	昼食	三色どんぶり 豚肉のしょうが焼き 白菜のいそ和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、油 砂糖、油 砂糖	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 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、とろろこんぶ	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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	535 kcal 24.5 g 19 g 295 g
20 木	昼食	しそひじきご飯 煮込みハンバーグ きゅうりの酢の物 野菜たっぷりスープ 牛乳	米 じゃがいも、パン粉 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳 しらす干し 牛乳	しそ、ひじき たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、カットわかめ はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ	食塩 ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ 食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	464 kcal 19.6 g 14.5 g 203 g
24 月	昼食	御飯 豚肉とじゃがいもの中華炒め 春雨サラダ 卵スープ ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、はるさめ、ごま油 片栗粉	豚肉(ロース) ハム、ごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、干しいたけ	本みりん、中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、酢、中華だしの素 中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	502 kcal 16.1 g 12.4 g 181 g
25 火	昼食	御飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ こまつなの味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 マヨネーズ	納豆 豚ひき肉 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍) こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ	本みりん、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	473 kcal 18.9 g 15.6 g 229 g
26 水	昼食	くろコッペパン マカロニグラタン 大根とコーンのごまドレ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン じゃがいも、マカロニ、小麦粉 フレンチドレッシング(分離型) じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ ベーコン、ごま 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、パセリ だいこん、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、かぶ、にんじん、ト マト、セロリー、にんにく	コンソメ 食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	554 kcal 19.6 g 23 g 318 g
27 木	昼食	ソース焼きそば シュウマイ チンゲンサイのナムル きくらげのスープ 牛乳	焼きそばめん、油 しょうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ 豚ひき肉 ごま 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 チンゲンサイ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、コーン 缶、しいたけ、黒きくらげ	ウスターソース、食塩 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、中華だしの素 中華スープ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	533 kcal 21.4 g 25.5 g 272 g
28 金	昼食	たけのご御飯 ほっけ焼き 白菜のお浸し キャベツの味噌汁 杏仁豆腐 牛乳	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉、油揚げ、いんげんまめ(ゆで) ほっけ(開き干し) かにかまぼこ 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 牛乳	たけのこ、にんじん、しいたけ はくさい、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん もも缶、みかん缶、パイ缶、バナナ、かんてん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁 シナモン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	515 kcal 24.4 g 13.5 g 342 g

4 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
						6	せんべい	7	いちご
						さくらちらしずし ちくぜんに こまつなののりあえ すましじる ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん すぶた こーるすろーさらだ ちゅうかすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう	
10	おれんじ	11	まかろにきなこ	12	くっきー	13	ぜりー	14	よーぐると (みかんかん)
かれーらいす あめりかんどっく かいそうさらだ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ししゃもふりった じゃーまんぼてと ごぼうのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		まるぱん すらいすちーず はくさいのみんちかつ とまとのさらだ こーんぼたーじゅ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにくとれんこんのいため もの さつまいものさらだ なめこのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん だいこんのこんぶいため きゃろっとらぺ ふのみそしる しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	
17	あられ	18	たんじょうびけーき	19	ばなな	20	よーぐると (ふるーつそーす)	21	
ごはん さばのみそに いりおから とうふのみそしる きうい よーぐると・ぎゅうにゅう		おむらいす たこさんういんなー すばげってーのさらだ にんじんすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		さんしょくどんぶり ぶたにくのしょうがやき はくさいのいそあえ とろろこんぶのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		しそひじきごはん にこみはんばーぐ きゅうりのすのもの やさいたっぷりすーぶ ぎゅうにゅう			
24	ふるーちえ	25	ほっとけーき	26	こめかし	27	ぷりん	28	よーぐると (ふれーく)
ごはん ぶたにくとじゃがいものちゅうかいため はるさめさらだ たまごすーぶ ぎゅうにゅう		ごはん なっとう かぼちゃのそぼろに ぶろっこりーのさらだ こまつなのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		くろこっぺぱん まかろにぐらたん だいこんとこーんのごまどれ みねすろーねすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		そーすやきそば しゅうまい ちんげんさいのなむる きくらげのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		たけのこごはん ほっけやき はくさいのおしたし きゃべつのみそしる あんにんどうぶ ぎゅうにゅう	