

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1	せんべい	2	こいのぼりケーキ	3		4		5	
御飯 根野菜の煮物 切干大根のたまご焼き 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 鯉のぼりハンバーグ アスパラサラダ 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳							
8	米菓子	9	ココアカップケーキ	10	キウイ	11	ヨーグルト（フレーク）	12	パウムクーヘン
御飯 鶏から揚げ 里芋と厚揚げの煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 ふりかけ 豚肉の粒マスタード炒め マカロニサラダ 五目みそ汁 ヨーグルト・牛乳		食パン いちご&マーガリン あじのパン粉焼き さつまいもサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 肉団子のケチャップ煮 たけのこの煮物 みつばのすまし汁 シューアイス 牛乳		【お弁当】 	
15	りんご	16	誕生日ケーキ	17		18	フレンチトースト	19	ヨーグルト（桃缶）
グリーンピース御飯 さんまの塩焼き 肉じゃが 茄子のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		コーンラーメン 春巻き ハンサンスー オレンジ 牛乳		ナン キーマカレー 目玉焼き レタスのサラダ キャベツのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 八宝菜 きゅうりの華風サラダ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳		御飯・納豆 豚しゃぶサラダ 小松菜と油揚げのお浸し ごぼうのみそ汁 牛乳	
22	バナナ	23	フルーチェ	24	ビスケット	25	ババロア	26	ヨーグルト （フルーツソース）
梅御飯 野菜の肉まき 五目豆 白みそ汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳		御飯 たらの西京焼き 新玉ねぎとわかめ和え 豚汁 牛乳		クロワッサン ミートグラタン 豆苗サラダ オニオンスープ ヨーグルト・牛乳		ソース焼きそば チヂミ チンゲンサイのナムル 中華スープ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳		わかめご飯 松風焼き 小松菜と桜えびの煮浸し じゃがいものみそ汁 牛乳	
29	すいか	30	ライチゼリー	31	あられ				
ハヤシライス フランクフルト 海草サラダ ヨーグルト・牛乳		御飯 赤魚の煮つけ さつまいもの甘辛煮 そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳		キッズビビンバ ブルコギ もやしのナムル わかめスープ ヨーグルト・牛乳					

# 献立表

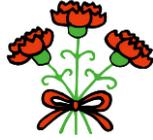
2023年05月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑	その他	
		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 月	御飯 根野菜の煮物 切干大根のたまご焼き 豆腐みそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 板こんにゃく、砂糖 砂糖、油	鶏もも肉 卵 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう 切り干しだいこん ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 299 g
02 火	御飯 鯉のぼりハンバーグ アスパラのサラダ 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 マヨネーズ じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 ツナ油漬缶、ベーコン 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ クローブ、ピーマン、ソー ンアスパラガス、きゅうり、コー ン(冷凍) ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ケチャップ、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 25.7 g カルシウム 265 g
08 月	御飯 鶏から揚げ 里芋と厚揚げの煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉 さといも、板こんにゃく、砂糖 焼ふ	鶏もも肉(皮付き) 生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん はくさい、みつば、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、お ろしにんにく、おろししょう ゆ、本みりん、ほんだし かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 252 g
09 火	御飯 ふりかけ 豚肉の粒マスタード炒め マカロニサラダ 五目みそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ 油	豚肉(肩ロース)、バター 卵、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、コーン(冷凍) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、粒入りマスタード 食塩 かつおだし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21 g カルシウム 270 g
10 水	食パン いちご&マーガリン あじのパン粉焼き さつまいもサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳	食パン マーガリン パン粉、小麦粉、オリーブ油 さつまいも、マヨネーズ 油	あじ、粉チーズ ベーコン、だいず水煮缶詰 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム パセリ たまねぎ、きゅうり、コーン缶 キャベツ、トマト、たまね ぎ、にんじん、セロリー、に	食塩 食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 290 g
11 木	御飯 肉団子のケチャップ煮 たけのこのおおかき煮 みつばのすまし汁 シューアイス 牛乳	米 片栗粉、油	豚ひき肉、卵 かつお節 アイスクリーム 牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが たけのこ、さやえんどう たまねぎ、にんじん、糸みつば、しいたけ	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、みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 288 g
15 月	グリーンピース御飯 さんまの塩焼き 肉じゃが 茄子のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	さんま 牛肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	グリーンピース、こんぶ(だし用) たまねぎ、にんじん、さやえんどう なす、たまねぎ、ねぎ	酒、食塩 食塩 しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.1 g カルシウム 267 g
16 火	コーンラーメン 春巻き バンサンスー オレンジ 牛乳	生中華めん、ごま油 春巻きの皮、油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	なると 豚ひき肉 ハム、ごま 牛乳	もやし、コーン缶、ねぎ、生わかめ もやし、にんじん きゅうり、トマト オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 242 g
17 水	ナン キーマカレー 目玉焼き レタスのサラダ キャベツのスープ ヨーグルト・牛乳	ナン	豚ひき肉、牛ひき肉、だいず水煮缶詰 卵 ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリン ギイ、しょうが、にんにく レタス、きゅうり、トマト、にんじん キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース 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	エネルギー 491 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 311 g

18 木	御飯 八宝菜 きゅうりの華風サラダ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 ハム 卵 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 もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 kcal 22.2 g 15 g 268 g
19 金	御飯 納豆 豚しゃぶサラダ 小松菜と油揚げのお浸し ごぼうのみそ汁 牛乳	米 フレンチドレッシング(乳化型)	挽きわり納豆 豚肉(もも) 油揚げ、かつお節 米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	レタス、きゅうり、トマト こまつな、にんじん たまねぎ、ごぼう、にんじん	しょうゆ かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 28.3 g 17.5 g 336 g
22 月	梅御飯 野菜の肉まき 五目豆 白みそ汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳	米 油 板こんにゃく、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) 鶏もも肉、だいず水煮缶詰、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し、こんぶ(だし用) もやし、にんじん、いんげん にんじん、ごぼう だいこん、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ、本みりん、ほんだし 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	619 kcal 24.3 g 19.4 g 306 g
23 火	御飯 たらの西京焼き 新玉ねぎとわかめ和え 豚汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 砂糖 板こんにゃく	たら、白みそ かにかまぼこ 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、カットわかめ たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	みりん、酒 酢、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	455 kcal 21.9 g 11.7 g 265 g
24 水	クロワッサン ミートグラタン 豆苗サラダ オニオンスープ ヨーグルト・牛乳	クロワッサン じゃがいも、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、とろけるチーズ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく サニーレタス、きょうな、きゅうり、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 21.9 g 28 g 320 g
25 木	ソース焼きそば チヂミ チンゲンサイのナムル 中華スープ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳	焼きそばめん、油 上新粉、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ 豚ひき肉、しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	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 チンゲンサイ、もやし、にんじん にんじん、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ りんご天然果汁、かんてん	ウスターソース、食塩 しょうゆ、食塩 中華だしの素、しょうゆ 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 18.8 g 16.8 g 293 g
26 金	わかめご飯 松風焼き 小松菜と桜えびの煮浸し じゃがいものみそ汁 牛乳	米 砂糖、油、片栗粉 砂糖 じゃがいも	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、干しえび 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 kcal 19.5 g 13.6 g 289 g
29 月	ハヤシライス フランクフルト 海草サラダ ヨーグルト・牛乳	米、じゃがいも、油 砂糖	牛肉(もも)、バター フランクフルト 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、海草	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 20.3 g 23.4 g 234 g
30 火	御飯 赤魚の煮つけ さつまいもの甘辛煮 そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 さつまいも、砂糖 干しそうめん	白身魚すり身 ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん	しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 22.2 g 8.7 g 254 g
31 水	キッズビビンバ プルコギ もやしのナムル わかめスープ ヨーグルト牛乳	米、ごま油 三温糖、油、ごま油 ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま 牛ひき肉、かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、もやし、にら もやし、きゅうり、にんじん だいこん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 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	499 kcal 23.5 g 16 g 279 g

# 5 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	
1	せんべい	2	こいのぼりけーき	3		4		5	
<p>ごはん                      こんやさいのにももの                      きりぼしだいこんのたまごやき                      とうふのみそしる                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      こいのぼりはんぱーぐ                      あすばらさらだ                      ぐたくさんみそしる                      よーぐるとぎゅうにゅう</p>							
8	こめかし	9	ここあかつぷけーき	10	きうい	11	よーぐると (ふれーく)	12	ばうむくーへん
<p>ごはん                      とりからあげ                      さといもとあつあげのにももの                      心のすまじる                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      ぶりかけ                      ぶたにくのつぶますたーどいため                      まかろにさらだ                      ごもくみそしる                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>しょくぱん                      いちご&amp;まーがりん                      あじのぱんこやき                      さつまいもさらだ                      みねすとろーねすーぶ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      にくだんごのけちゃつぷに                      たけのこのにももの                      みつばのすましじる                      しゅーあいす                      ぎゅうにゅう</p>		<p>【おべんとう】</p> 	
15	りんご	16	たんじょうびけーき	17		18	ふれんちとーすと	19	よーぐると (ももかん)
<p>ぐりんぴーすごはん                      さんまのしおやき                      にくじゃが                      なすのみそしる                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>こーんらーめん                      はるまき                      ぱんさんすー                      おれんじ                      ぎゅうにゅう</p>		<p>なん                      きーまかれー                      めだまやき                      れたすのさらだ                      きゃべつのすーぶ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      はっぼうさい                      きゅうりのかふうさらだ                      いらたますーぶ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん・なっとう                      ぶたしゃぶさらだ                      こまつなとあぶらあげのおひたし                      ごぼうのみそしる                      ぎゅうにゅう</p>	
22	ばなな	23	ふるーちえ	24	びすけっと	25	ばばろあ	26	よーぐると (ふるーつそーす)
<p>うめごはん                      やさいのにくまき                      ごもくまめ                      しろみそしる                      やきぷりんたると                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      たらのさいきょうやき                      しんたまねぎとわかめあえ                      ぶたじる                      ぎゅうにゅう</p>		<p>くろわっさん                      みーとぐらたん                      とうみょうさらだ                      おにおんすーぶ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>そーすやきそば                      ちぢみ                      ちんげんさいのなむる                      ちゅうかすーぶ                      ひとくちぜりー                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>わかめごはん                      まつかぜやき                      こまつなとさくらえびのにびたし                      じゃがいものみそしる                      ぎゅうにゅう</p>	
29	すいか	30	らいちぜりー	31	あられ				
<p>はやしらいす                      ふうらくふると                      かいそうさらだ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん                      あかうおのにつけ                      さつまいものあまからに                      そうめんみそしる                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>きっすびびんば                      ぷるこぎ                      もやしなのむる                      わかめすーぶ                      よーぐると・ぎゅうにゅう</p>					