

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						1	ヨーグルト (パイン缶)		すいか
						御飯・納豆 豚のスタミナ炒め 白菜とかまぼこの海苔和え きのこのすまし汁 オレンジゼリー 牛乳		【おにぎりの日】  	
5	オレンジ	6	ババロア	7	せんべい	8	マスカットゼリー	9	ヨーグルト (フレーク)
御飯 チンジャオロース もやしのナムル きくらげのスープ 胡麻団子 ヨーグルト・牛乳		御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根の煮物 なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳		丸パン 豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ 卵スープ 牛乳		御飯 ふりかけ 塩唐揚げ きゅうりのゴマネーズ 白みそ汁 ヨーグルト牛乳		ソフト麺 ミートソース ハムのピカタ じゃべつゆかり和え 野菜スープ 牛乳	
12	メロン	13	フルーチェ	14	米菓子	15	レモンのカップケーキ	16	ヨーグルト (桃缶)
御飯 ビーフシチュー 千草焼き カラフル和え ヨーグルト・牛乳		御飯 たちうおのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 玉葱のみそ汁 ヨーグルト牛乳		【おにぎりの日】  		御飯 すき焼き風煮 白和え かき玉汁 フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳		しそひじき御飯 豚かつ トマトのサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	
19	すいか	20	誕生日ケーキ	21	小魚	22	プリン	23	ヨーグルト (フルーツソース)
御飯 さわらのあんかけ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		手巻き寿司 筑前煮 ほうれん草のすまし汁 牛乳		御飯 春雨炒め きゅうりのキムチ和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		三色どんぶり 根野菜の甘辛煮 わかめの酢の物 三つ葉のすまし汁 ヨーグルト牛乳		五目うどん さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ワッフル 牛乳	
26	クッキー	27	サイダーゼリー	28	バナナ	29	シャーベット	30	ヨーグルト (みかん缶)
御飯 かぼちゃと豚肉のカレー煮 鶏ささみの梅風味和え 切り干し大根のみそ汁 キウイ ヨーグルト・牛乳		混ぜ御飯 白身魚のタルタルのせ 凍り豆腐の煮物 そうめん汁 ヨーグルト牛乳		コッペパン じゃが芋のガレット りんごのサラダ 貝たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳		御飯 マーボー豆腐 中華サラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト牛乳		御飯 しそふりかけ 鶏肉の酢煮込み にらの彩り和え けんちん汁 牛乳	

# 献立表

2023年6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 木	御飯 納豆 豚のスタミナ炒め 白菜とかまぼこの海苔和え きのこのすまし汁 オレンジゼリー 牛乳	米 砂糖	挽きわり納豆 豚肉(肩)、赤みそ かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじん、にんにく はくさい、きゅうり、焼きのり しめじ、ねぎ、糸みつば、えのきたけ、しいたけ オレンジ天然果汁、かんてん	しょうゆ 本みりん、しょうゆ めんつゆ・3倍濃縮 煮干だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 244 g
05 月	御飯 チンジャオロース もやしのナムル きくらげのスープ 胡麻団子 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、ごま油 ごま油 <small>さつまいも、小麦粉、砂糖、油</small>	牛肉(もも) ごま、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ピーマン、たけのこ もやし、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、にら、ねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、本みりん、酒、 オイスターソース 中華だし(の)素 中華スープ、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 357 g
06 火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根の煮物 なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 マヨネーズ 油、砂糖	さけ 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン(冷凍)、パセリ だいこん、にんじん、ねぎ なす、たまねぎ、ねぎ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19 g カルシウム 251 g
07 水	丸パン 豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ 卵スープ 牛乳	コッペパン パン粉 スパゲティー、マヨネーズ 片栗粉	牛ひき肉、牛乳、木綿豆腐、卵、ゼラチン ツナ油漬缶 卵 牛乳	たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん たまねぎ、グリーンコーン缶、 コーン(冷凍)、パセリ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、 食塩、こしょう 酢、食塩 中華だし(の)素、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 257 g
08 木	御飯 ふりかけ 塩唐揚げ きゅうりのゴマネーズ 白みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油、砂糖 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)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、だいこん、コーン(冷凍) こまつな、たまねぎ、にんじん	酒、中華だし(の)素、おろしにんにく、食塩 煮干だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 311 g
09 金	ソフト麺 ミートソース ハムのピカタ きゃべつのゆかり和え 野菜スープ 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉 卵、ハム ベーコン 牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、 トマトピューレ、にんにく だいこん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩、こしょう しょうゆ 中華だし(の)素、食塩	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.6 g カルシウム 219 g
12 月	御飯 ビーフシチュー 千草焼き カラフル和え ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも、オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	牛肉(もも) 卵、かに水煮缶 ツナ油漬缶、すりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、にんじん、しいたけ ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、ピーマン	ハヤシルウ、ケチャップ かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 261 g
13 火	御飯 たちうおのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖	たちうお、赤みそ ちくわ、だいず水煮缶詰 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ ひじき、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	本みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 451 g
15 木	御飯 すき焼き風煮 白和え かき玉汁 フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳	米 しらたき、砂糖 板こんにゃく、砂糖 片栗粉 砂糖	牛肉(もも)、なると 木綿豆腐、ごま 卵、かまぼこ 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、ねぎ、にんじん ほうれんそう、にんじん、ねぎ こまつな、えのきたけ もも缶、かんてん	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 14 g カルシウム 372 g
16 金	しそひじきご飯 豚かつ トマトのサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 じゃがいも	ごま 豚肉(ばら)、卵 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	ひじき、しそ レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、しめじ	食塩 ノンオイル和風ドレッシング 煮干だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 25.3 g カルシウム 257 g

19 月	御飯 さわらのあんかけ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さわら 卵、ハム 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ 酢、こしょう、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 274 g
20 火	手巻き寿司 筑前煮 すまし汁 牛乳	米、砂糖 砂糖、油 焼ふ	卵(厚焼き卵)、ツナ味付缶、 かにかまぼこ 鶏もも肉 牛乳	だいこん(たくあん)、きゅうり、焼きのり にんじん、ごぼう、れんこん、 いんげん、しいたけ ほうれんそう、だいこん、にん じん、えのきたけ	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 242 g
21 水	御飯 春雨炒め きゅうりのキムチ和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 はるさめ、ごま油	豚肉(肩) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 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、しいたけ きゅうり、だいこん、はくさい(キムチ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ	オイスターソース、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 285 g
22 木	三色どんぶり 根野菜の甘辛煮 わかめの酢の物 三つ葉のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖、油 じゃがいも、さつまいも、砂糖 砂糖	卵、鶏ひき肉 牛肉(もも) かにかまぼこ、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	グリーンピース(冷凍)、しょうが ごぼう、にんじん きゅうり、カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	しょうゆ、酒 酒、しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 273 g
23 金	五目うどん さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ワッフル 牛乳	ゆでうどん、油 さといも、砂糖 砂糖	鶏もも肉 さつま揚げ かにかまぼこ 牛乳	だいこん、にんじん、ねぎ、ご ぼう、干しいたけ にんじん、ねぎ こまつな、もやし	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん めんつゆ・ストレート	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 274 g
26 月	御飯 かぼちゃと豚肉のカレー煮 鶏ささみの梅風味和え 切り干し大根のみそ汁 キウイ ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース) 鶏ささ身、すりごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが きゅうり、しそ、うめ干し だいこん、切り干しだいこん、 ねぎ、カットわかめ キウイフルーツ	かつお・昆布だし汁、カ レー粉、酒、みりん、しょ うゆ、おろしにんにく 本みりん、酒、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11.9 g カルシウム 284 g
27 火	混ぜ御飯 白身魚のタルタルのせ 凍り豆腐の煮物 そうめん汁 ヨーグルト牛乳	米 マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油 干しそうめん	鶏もも肉、油揚げ メルルーサ、卵 凍り豆腐、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たけのこ、ごぼう、にんじん、しいたけ たまねぎ、パセリ にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩 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 599 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 22.7 g カルシウム 332 g
28 水	コッペパン じゃが芋のガレット りんごのサラダ 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 フレンチドレッシング(乳化型) じゃがいも、油	とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ ハム 牛乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン缶 キャベツ、りんご、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、にんじん、干しいたけ	食塩、コンソメ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 449 g
29 木	御飯 マーボー豆腐 中華サラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) えのきたけ、にんじん、チンゲ ンサイ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢、中華だしの素 中華スープ、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 312 g
30 金	御飯 しそふりかけ 鶏肉の酢煮込み にらの彩り和え けんちん汁 牛乳	米 砂糖 油、砂糖 さといも、ごま油	鶏もも肉 卵、かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	ねぎ、だいこん、にんじん もやし、にら だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	酢、本みりん、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.1 g カルシウム 254 g

# 6 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	よーぐると (ばいんかん)		すいか
						ごはん・なっとう ぶたのすたみないため はくさいとかまぼこののりあえ きこのすましじる おれんじぜりー ぎゅうにゅう		【おにぎりのひ】  	
5	おれんじ	6	ばばろあ	7	せんべい	8	ますかっとぜりー	9	よーぐると (ふれーく)
ごはん ちんじゃーろーす もやしのかなむる きくらげのすーぶ ごまだんご よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さけのこーんまよねーすやき だいこんのもの なすのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		まるぱん とうふはんぱーく すばげていーさらだ たまごすーぶ ぎゅうにゅう		ごはん ぶりかけ しおからあげ きゅうりのごまねーす しろみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		そふとめん みーとそーす はむのびかた きゃべつゆかりあえ やさいすーぶ ぎゅうにゅう	
12	めろん	13	ふるーちえ	14	こめかし	15	れもんのかっぴけーき	16	よーぐると (ももかん)
ごはん びーふしちゅー ちくさやき からふるあえ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん たちうおのねぎみそやき ひじきのもの たまねぎのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		【おにぎりのひ】  		ごはん すきやきふうに しらあえ かきたまじる ふるーつあんにん よーぐると・ぎゅうにゅう		しそひじきごはん とんかつ とまとのさらだ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	
19	すいか	20	たんじょうびけーき	21	こざかな	22	ぷりん	23	よーぐると (ふるーつそーす)
ごはん さわらのあんかけ ぼてとさらだ あつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		てまきすし ちくぜんに ほうれんそうのすましじる ぎゅうにゅう		ごはん はるさめいため きゅうりのきむちあえ とうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		さんしょくどんぶり こんやさいのあまからに わかめのすのもの みつばのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう		ごもくうどん さつまあげのもの こまつなのあえもの わっふる ぎゅうにゅう	
26	くっきー	27	さいだーぜりー	28	ばなな	29	しゃーべっと	30	よーぐると (みかんかん)
ごはん かぼちゃとぶたにくのかれーに とりささみのうめふうみあえ きりぼしだいこんのみそしる きうい よーぐると・ぎゅうにゅう		まぜごはん しろみざかなのたるたるのせ こおりとうふのもの そうめんじる よーぐるとぎゅうにゅう		こっぺぱん じゃがいものがれーと りんごのさらだ ぐたくさんちやうだー よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん まーぼーどうふ ちゅうかさらだ ちんげんさいのすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん しそぶりかけ とりにくのすにこみ にらのいろどりあえ けんちんしる ぎゅうにゅう	