

石山保育園

2023年07月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3	メロン	4	ババロア	5	ヨーグルト (パイン缶)	6	せんべい	7	フルーツポンチ
御飯 えびカツ オクラのねばねば和え ころころスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 さわらの照り焼き 肉じゃが 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳		コーンとしらす御飯 トンテキ 昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁 牛乳		御飯しそふりかけ 豚肉のオイスター炒め キャベツの甘酢和え チンゲンサイのスープ クレープ ヨーグルト・牛乳		ソフト麺肉みそ オムレツ みょうがの和えもの 天の川スープ ヨーグルト牛乳	
10	すいか	11	オレンジゼリー	12	あられ	13	クッキー	14	ヨーグルト (フレーク)
御飯 鶏の甘酢あん かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 ほっけの塩焼き ポテトサラダ たまねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳		食パンりんごジャム 動物チーズ おからのハンバーグ トマトサラダ ABCスープ ヨーグルト・牛乳		夏野菜カレー ゆでとうもろこし きゅうりとじゃこの酢和え プリン ヨーグルト・牛乳		高菜ライス ゴーヤと卵の炒め物 大根のゴマドレサラダ さつま汁 牛乳	
17		18	誕生日ケーキ	19	米菓子	20	青りんごゼリー	21	ヨーグルト (フルーツソース)
		御飯 さんまの蒲焼 かぼちゃの煮物 梅サラダ とろろ昆布の吸い物 牛乳		ソース焼きそば アメリカンドッグ ほうれん草の和え物 エリンギのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏と凍り豆腐の煮物 ゴーヤのマヨ和え なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯・納豆 だいこんと鶏肉のさっぱり煮 たまごのサラダ 豆腐みそ汁 ひとくちゼリー 牛乳	
24	バナナ	25	プリン	26	こざかな	27	ぶどうゼリー	28	ヨーグルト (桃缶)
そうめんチャンプル なすの味噌炒め 夏サラダ かきたま汁 シューアイス ヨーグルト・牛乳		御飯 たらの和風あんかけ ひじきと大豆の炒り煮 沢煮椀 ヨーグルト牛乳		パインパン マカロニグラタン ごぼうのサラダ ポタージュ ヨーグルト・牛乳		御飯 牛肉ときゅうりの炒め物 春雨とみかんのサラダ とうがん汁 ヨーグルト牛乳		中華どんぶり もやしのナムル 大根スープ キウイ 牛乳	
31	オレンジ								
散らし寿司 牛肉といんげんのトマト炒め ちくわのごま和え ほうれん草のすまし汁 ヨーグルト・牛乳									

# 献立表

2023年07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		
03 月	御飯 えびカツ オクラのねばねば和え ころころスープ ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	えび、白はんぺん、卵 ベーコン、かつお節 ひよこまめ(ゆで) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、オクラ、にんじん たまねぎ、にんじん、干しいたけ	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 262 g
04 火	御飯 さわらの照り焼き 肉じゃが 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	さわら 牛肉(肩ロース) 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 272 g
05 水	コーンとしらす御飯 トンテキ 昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	米、砂糖 小麦粉、油 じゃがいも、砂糖、ごま油	しらす干し 豚肉(肩ロース) さつま揚げ、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	コーン(冷凍) しょうが にんじん、刻みこんぶ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ、オイスターソース、ウスターソース、みりん、おろしにんにく しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19 g カルシウム 262 g
06 木	御飯 しそふりかけ 豚肉のオイスター炒め キャベツの甘酢和え チンゲンサイのスープ クレープ ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 砂糖	豚肉(ロース) ハム 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 283 g
07 金	ソフト麺 肉みそ オムレツ みょうがの和えもの 天の川スープ ヨーグルト牛乳	ソフト麺 油、砂糖 干しそうめん	赤みそ、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、牛乳、ハム、バター、グリーンピース かにかまぼこ かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん たまねぎ サニーレタス、きゅうり、みょうが、しそ たまねぎ、にんじん、オクラ	食塩 ケチャップ、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 301 g
10 月	御飯 鶏の甘酢あん かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、油、片栗粉 三温糖 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) 豚ひき肉、牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、オリーブ、白、かつお、おろしにんにく、おろししょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19 g カルシウム 247 g
11 火	御飯 ほっけの塩焼き ポテトサラダ たまねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	ほっけ(開き干し) ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、みょうが	食塩 酢、こしょう、食塩 煮干だし汁	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 297 g
12 水	食パン りんごジャム 動物チーズ おからのハンバーグ トマトサラダ ABCスープ ヨーグルト・牛乳	食パン パン粉、油 じゃがいも、マカロニ	チーズ 牛ひき肉、牛乳、おから、卵、ゼラチン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	りんごジャム たまねぎ レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	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 576 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 398 g
13 木	夏野菜カレー ゆでとうもろこし きゅうりとじゃこの酢和え プリン 牛乳 ヨーグルト・牛乳	米、じゃがいも、油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 しらす干し、かにかまぼこ 牛乳、卵 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、しめじ、福神漬 とうもろこし きゅうり、コーン缶、生わかめ	カレールウ 食塩 酢、しょうゆ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 462 g

14 金	高菜ライス ゴーヤと卵の炒め物 大根のゴマドレサラダ さつま汁 牛乳	米、ごま油 フレンチドレッシング(分離型) さつまいも	すりごま 豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、かつお節 ツナ油漬缶、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	たかな(たかな漬) にがり・ゴーヤ だいこん、きゅうり、コーン缶 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、酒、こしょう かつおだし汁	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 267 g
18 火	御飯 さんまの蒲焼 かぼちやの煮物 梅サラダ とろろ昆布の吸い物 牛乳	米 三温糖	さんま 豚ひき肉、牛ひき肉 かまぼこ 牛乳	かぼちや だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、うめ干し こまつな、にんじん、ねぎ、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 236 g
19 水	ソース焼きそば アメリカンドッグ ほうれん草の和え物 エリンギのスープ ヨーグルト・牛乳	焼きそばめん、油 ホットケーキ粉、油 砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、かまぼこ ウインナー ごま ベーコン 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 ほうれんそう、にんじん、もやし たまねぎ、だいこん、エリンギ、コーン(冷凍)	ウスターソース、食塩 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 27.6 g カルシウム 313 g
20 木	御飯 鶏と凍り豆腐の煮物 ゴーヤのマヨ和え なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 マヨネーズ さつまいも	鶏もも肉、生揚げ、凍り豆腐 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん にかつり・ゴーヤ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、なす、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 314 g
21 金	御飯 納豆 だいこんと鶏肉のさっぱり煮 たまごのサラダ 豆腐みそ汁 ひとくちゼリー 牛乳	米 油 マヨネーズ	挽きわり納豆 鶏もも肉 卵、ハム 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん ねぎ、なめこ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 111 g
24 月	そうめんチャンブル なすの味噌炒め 夏サラダ かきたま汁 シューアイス ヨーグルト・牛乳	干しそうめん 砂糖、油 フレンチドレッシング(乳化型)	ベーコン 豚ひき肉、赤みそ 卵 アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ねぎ なす、ピーマン、にんじん レタス、きゅうり、ミニトマト、にんじん、黄ピーマン たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう 酒 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 314 g
25 火	御飯 たらの和風あんかけ ひじきと大豆の炒り煮 沢煮椀 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	たら だいたい水煮缶詰、ちくわ 豚肉(肩ロース)、かまぼこ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ピーマン、しょうが にんじん、グリーンピース、ひじき だいこん、ねぎ、糸みつば、ごぼう、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 287 g
26 水	パンパン マカロニグラタン ごぼうのサラダ ポタージュ 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、とろけるチーズ、バター ハム、ごま 牛乳、バター、生クリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、トマトピューレ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ	食塩、こしょう、ケチャップ ウスターソース しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 27.8 g カルシウム 388 g
27 木	御飯 牛肉ときゅうりの炒め物 春雨とみかんのサラダ とうがん汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、はるさめ、ごま油 片栗粉	牛肉(もも)、卵 ハム、ごま 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、にんにく、しょうが きゅうり、みかん缶 とうがん、しいたけ	オイスターソース、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう しょうゆ、酢、中華だしの素 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 241 g
28 金	中華どんぶり ピーマンのツナ和え 大根スープ キウイ 牛乳	米、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉(もも)、なると ツナ油漬缶、すりごま ごま 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ だいこん、ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ キウイフルーツ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう 中華スープ、食塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 244 g
31 月	散らし寿司 牛肉といんげんのトマト炒め ちくわのごま和え ほうれん草のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米、砂糖 油、片栗粉 砂糖	卵、ちくわ、でんぶ 牛肉(もも) ちくわ、すりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、かんぴょう(酢)、干しいたけ トマト、いんげん、黄ピーマン、にんにく にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) ほうれんそう、にんじん、しいたけ、えのきたけ	酢、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩、こしょう 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 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 278 g

# 7 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	
3	めろん	4	ばばろあ	5	よーぐると (ばいんかん)	6	せんべい	7	ふる一つぼんち
ごはん えびかつ おくらのねばねばあえ ころころすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さわらのてりやき にくじゃが ぐたくさんみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		こーんとしらすごはん とんてき こんぶのもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう		ごはんしそふりかけ ぶたにくのおいすたーいため きゃべつのみそあえ ちんげんさいのすーび くれーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		そふとめん・にくみそ おむれつ みょうがのあえものすーび あまのがわすーび よーぐるとぎゅうにゅう	
10	すいか	11	おれんじぜりー	12	あられ	13	くっきー	14	よーぐると (ふれーく)
ごはん とりのあますあん かぼちゃのもの わかめのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ほっけのしおやき ぼてとさらだ たまねぎのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		しょくばん・りんごじゃむ どうぶつちーず おからはんぱーぐ とまとさらだ ABCすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		なつやさいかれー ゆでとうもろこし きゅうりとじゃこのすあえ ぶりん よーぐると・ぎゅうにゅう		たかならいす ごーやとたまごのいためもの だいこんのごまどれさらだ さつまじる ぎゅうにゅう	
17		18	たんじょうびけーき	19	こめがし	20	あおりんごぜりー	21	よーぐると (ふる一つそーす)
		ごはん さんまのかばやき かぼちゃのもの うめさらだ ころころこんぶのすいもの ぎゅうにゅう		そーすやきそば あめりかんどっく ほうれんそうのあえもの えりんぎのすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん とりとこおりどうふのもの ごーやのまよあえ なすのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん・なっとう だいこんとりにくのさっぱり たまごのさらだ とうふのみそしる ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	
24	ばなな	25	ぷりん	26	こざかな	27	ぶどうぜりー	28	よーぐると (ももかん)
そうめんちゃんぷる なすのみそいため なつさらだ かきたまじる しゅーあいす よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん たらわふうあんかけ ひじきとだいずのいりに さわにわん よーぐるとぎゅうにゅう		ばいんばん まかろにぐらたん ごぼうのさらだ ぼたーじゅ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにくときゅうりのいためもの はるさめとみかんのさらだ とうがんしる よーぐるとぎゅうにゅう		ちゅうかどんぶり もやしのみそしる だいこんすーび きうい ぎゅうにゅう	
31	おれんじ								
ちらしずし ぎゅうにくといんげんのとまといため ちくわのごまあえ ほうれんそうのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう									