

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		1	ライチゼリー	2	せんべい	3	プリン	4	ヨーグルト (フルーツソース)
		御飯 肉かぼちゃ ブリッコリーのサラダ ほうれん草のみそ汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳		丸パン 白身さかなフライ・タルタルソース トマトのマリネ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト・牛乳		御飯・ふりかけ 肉団子のケチャップ煮 うの花炒り煮 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト牛乳		キッズビビンバ ちくわ磯辺揚げ きゅうりとしらすのサラダ きくらげのスープ 牛乳	
7	フルーチェ								
ハヤシライス ベーコンエッグ 海藻サラダ バックンゼリー ヨーグルト牛乳									
						17	ラムネ	18	ヨーグルト (フレーク)
						冷やし中華 シュウマイ 小松菜のナムル ひとくちゼリー 牛乳		御飯 鮭の梅ソースかけ 当座煮 なめこのみそ汁 シューアイス 牛乳	
21	バナナ	22	誕生日ケーキ	23	米菓子	24	ヨーグルト (みかん缶)	25	フルーツパフェ
わかめご飯 コロッケ 豆腐のサラダ ほうれん草の卵スープ ヨーグルト・牛乳		御飯・しそふりかけ ピーマンの肉づめ キャベツのゴママヨサラダ 夏野菜のみそ汁 牛乳		ぶどうパン たららのグラタン レタスとコーンのサラダ アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳		ソース焼きそば 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ポテトフライ カルピス	
28	すいか	29	ババロア	30	あられ	31	マスカットゼリー		
御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 和風ポテトサラダ キャベツのみそ汁 ワッフル ヨーグルト・牛乳		御飯 鯖の味噌煮 凍り豆腐の煮物 たぬき味噌汁 ヨーグルト牛乳		御飯・納豆 大根と鶏肉の中華煮 ハムのサラダ すまし汁 ヨーグルト・牛乳		五目ご飯 厚焼き卵 白和え もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳			

献立表

2023年08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 火	御飯 肉かぼちゃ ブリッコリーのサラダ ほうれん草のみそ汁 焼きタルト ヨーグルト牛乳	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ 砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 こしょう かつお・昆布だし汁	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.3 g カルシウム 279 g
02 水	丸パン 自身さかなフライ・タルタルソース トマトのマリネ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト・牛乳	コッペパン マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	メルルーサ、卵 かにかまぼこ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、パセリ、レモン果汁 トマト、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.4 g カルシウム 264 g
03 木	御飯 ふりかけ 肉団子のケチャップ煮 うの花炒り煮 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵 おから、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 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 にんじん、葉ねぎ、干しいたけ たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 304 g
04 金	キッズビビンバ ちくわ磯辺揚げ きゅうりとしらすのサラダ きくらげのスープ 牛乳	米、砂糖、ごま油 油、小麦粉 砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま ちくわ しらす干し、ごま 牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく あおのり きゅうり、キャベツ、カットわかめ、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 257 g
07 月	ハヤシライス ベーコンエッグ 海草サラダ パクンゼリー ヨーグルト・牛乳	米、じゃがいも、油	牛肉(もも)、バター 卵、ベーコン 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、生わかめ、海草	ハヤシウ、ケチャップ、ウスターソース こしょう ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 247 g
17 木	冷やし中華 シュウマイ 小松菜のナムル ひとくちゼリー 牛乳	生中華めん、砂糖、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	卵、ハム 豚ひき肉 すりごま 牛乳	きゅうり、ミニトマト たまねぎ、しょうが こまつな、もやし、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん しょうゆ、酒、食塩 鳥がらだし汁、しょうゆ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 248 g
18 金	御飯 鮭の梅ソースかけ 当座煮 なめこのみそ汁 シューアイス ヨーグルト牛乳	米 油、小麦粉 板こんにゃく、砂糖	さけ しらす干し 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ(果汁20%入飲料) ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ	本みりん、酒、しょうゆ、こしょう かつおだし汁、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 317 g
21 月	わかめご飯 クロquette 豆腐のサラダ ほうれん草の卵スープ ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 フレンチドレッシング(分離型) 片栗粉	牛ひき肉、卵 木綿豆腐、すりごま 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん レタス、トマト、コーン缶 ほうれんそう、たまねぎ	ウスターソース、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17 g カルシウム 266 g

22 火	御飯 しそふりかけ ピーマンの肉づめ キャベツのゴママヨサラダ 夏野菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ	牛ひき肉、卵、牛乳、ゼラチン かにかまぼこ、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ピーマン、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍) かぼちゃ、なす、にんじん、ズッキーニ、ねぎ	ケチャップ、食塩 煮干だし汁	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 265 g
23 水	ぶどうパン たらのグラタン レタスとコーンのサラダ アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳	ぶどうパン じゃがいも、小麦粉 油 マカロニ・スパゲティー、油	牛乳、たら、ピザ用チーズ、バター かにかまぼこ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ レタス、きょうな、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく	パセリ粉、こしょう 酢、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 373 g
24 木	御飯 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、はるさめ、ごま油 じゃがいも	豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶 ハム、ごま 牛乳	はくさい、にんじん、しいたけ にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) コーン缶、生わかめ、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢、中華だしの素 中華スープ、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15.1 g カルシウム 217 g
25 金	ソース焼きそば 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ポテトフライ カルピス	焼きそばめん、油 油、片栗粉 じゃがいも	豚肉(ばら)、かまぼこ 鶏もも肉 カルピス	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり しょうが、にんにく とうもろこし	焼きそばソース、ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒 食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 70 g
28 月	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 和風ポテトサラダ キャベツのみそ汁 ワッフル ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉(もも) かにかまぼこ、白みそ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん きゅうり、にんじん、ひじき キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 296 g
29 火	御飯 鯖の味噌煮 凍り豆腐の煮物 たぬき味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 板こんにやく	さば、米みそ(淡色辛みそ) 凍り豆腐、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、しょうが にんじん、いんげん、しいたけ だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、なめこ	みりん、酒 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 544 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 343 g
30 水	御飯 納豆 大根と鶏肉の中華煮 ハムのサラダ すまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、油、ごま油	挽きわり納豆 鶏もも肉 ハム かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、ねぎ レタス、きゅうり、ミニトマト こまつな、えのきたけ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ 酒、しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく 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 468 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14 g カルシウム 275 g
31 木	五目ご飯 厚焼き卵 白和え もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、板こんにやく 砂糖、油 しらたき、砂糖	鶏もも肉 卵 木綿豆腐、ちくわ、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん、いんげん、干しいたけ ほうれんそう、にんじん もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 365 g

8 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	らいちぜりー	2	せんべい	3	ぷりん	4	よーぐると (ふるーつそーす)
		ごはん にくかぼちゃ ぶろっこりーのさらだ ほうれんそうのみそしる やきぷりんたると よーぐるとぎゅうにゅう		まるばん しろみさかなふらい・たるたるそーす とまとのまりね やさいのこんそめすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ にくだんごのけちゃっぷに うのはなのいりに ごぼうのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		きっすびんば ちくわいそべあげ きゅうりとしらすのさらだ きくらげのすーぷ ぎゅうにゅう	
7	ふるーちえ								
はやしらいす ベーこんえっぐ かいそうさらだ ぱっくんぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう									
						17	らむね	18	よーぐると (ふれーく)
						ひやしちゅうか しゅうまい こまつなのなむる ひとくちぜりー ぎゅうにゅう		ごはん さけのうめそーすかけ とうざに なめこのみそしる しゅーあいす よーぐるとぎゅうにゅう	
21	ばなな	22	たんじょうびけーき	23	こめがし	24	よーぐると (みかんかん)	25	ふるーつぱふえ
わかめごはん ころっけ とうふのさらだ ほうれんそうのたまごすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん・しそふりかけ びーまんのにくづめ きゃべつのごままよさらだ なつやさいのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ぶどうばん たらのグラタン れたすとこーんのさらだ あるふぁべっとすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん はっほうさい はるさめさらだ ちゅうかすーぷ あんになどうふ ぎゅうにゅう		そーすやきそば とりのからあげ ゆでとうもろこし ぼてとふらい かるびす	
28	すいか	29	ばばろあ	30	あられ	31	ますかっとぜりー		
ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに わふうぼてとさらだ きゃべつのみそしる わっふる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さばのみそに こおりとうふのもの たぬきみそしる 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ちゅうかに はむのさらだ すましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごもくごはん あつやきたまご しらあえ もやしのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう			