

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						1		1	ヨーグルト（桃缶）
								御飯 酢豚 パンサンスー サンラータンスープ ヨーグルト牛乳	
4	せんべい	5	アイスクリーム	6	なし	7	青りんごゼリー	8	ヨーグルト （フルーツソース）
わかめご飯 塩こうじの唐揚げ スパゲティーサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 あじのマリネ 小松菜のおかか和え たぬき味噌汁 ヨーグルト・牛乳		丸パン スライスチーズ メンチかつ レタスの和ドレサラダ 貝たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳		御飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 卵の彩り合え 豚汁 ヨーグルト牛乳		ソフト麺・ナポリタン オムレツ トマトのサラダ 野菜スープ シュークリーム 牛乳	
11	レモンケーキ	12	バナナ	13	サイダーゼリー	14		15	ヨーグルト（みかん缶）
御飯 豚肉としらたきの炒め煮 ポテトサラダ そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 さわらのムニエル 生揚げと野菜のとろみ煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳		チキンカレー アメリカンドック 梅サラダ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳				栗ごはん 牛肉甘辛煮 白和え 手まり麩のすまし汁 牛乳	
18		19	誕生日ケーキ	20	チューペット	21	キウイ	22	ヨーグルト（パイナップル缶）
		散らし寿司 筑前煮 りんごのサラダ けんちん汁 牛乳		クロワッサン ウインナーのカラフル野菜炒め さつまいものサラダ アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳		御飯・しそふりかけ ししゃもの天ぷら はんぺんの旨煮 みつばのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏の照り焼き 水菜のツナ和え なめこのおすまし 胡麻団子 牛乳	
25	あられ	26	フルーチェ	27	ラスク	28	オレンジ	29	ヨーグルト（フレーク）
五目御飯 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 とろろ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯・のりたまふりかけ さんまの塩焼き ごぼうのきんぴら キャベツのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイの彩和え 中華スープ クレープ 牛乳		御飯 みそ豚かつ 大根の昆布炒め かき玉汁 ヨーグルト・牛乳		キャロットライス お月見ハンバーグ 人参のゴママヨネーズ 野菜のスープ 牛乳 	

献立表

2023年09月

石山保育園

日 曜	時間帯	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		
01	昼食	御飯 酢豚 バンサンスー サンラータンスープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉(もも) ハム 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、酢、オイスターソース、酒、しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 258 g
04	昼食	わかめご飯 塩こうじの唐揚げ スパゲティーサラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉 スパゲティー、マヨネーズ	鶏もも肉 卵、ハム 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが、にんにく きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、食塩、酒 酢、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17 g カルシウム 260 g
05	昼食	御飯 納豆 あじのマリネ 小松菜のおかか和え たぬき味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖 生いも板こんにやく	挽きわり納豆 あじ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ、ごぼう	しょうゆ 酢、食塩、こしょう めんつゆ・3倍濃縮 かつお・昆布だし汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 304 g
06	昼食	丸パン スライスチーズ メンチかつ レタスの和ドレサラダ 具たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳	コッペパン パン粉、小麦粉、油 油	チーズ 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 牛乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ レタス、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ	食塩 ノンオイル和風ドレッシング コンソメ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 362 g
07	昼食	御飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 卵の彩り和え 豚汁 ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 油、砂糖 さといも、板こんにやく、油	木綿豆腐、ちくわ 卵、かにかまぼこ、ごま 米みそ(赤色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、生揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき もやし、にんじん、ピーマン だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、本みりん しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 338 g
08	昼食	ソフト麺 ナポリタン オムレツ トマトのサラダ 野菜スープ シュークリーム 牛乳	ソフト麺 砂糖、油	ウインナー、牛乳 卵、牛乳、ベーコン、バター 牛乳	たまねぎ、ポルトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、エリンギ たまねぎ、グリーンピース(冷凍) レタス、トマト、きゅうり、コーン缶 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ ケチャップ、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24 g カルシウム 258 g
11	昼食	御飯 豚肉としらたきの炒め煮 ポテトサラダ そうめんみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 しらたき、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ 干しそうめん	豚肉(肩ロース) 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、こまつな、にんじん きゅうり、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 酢、食塩 かつおだし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19 g カルシウム 281 g
12	昼食	御飯 さわらのムニエル 生揚げと野菜のトロみ煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 マーガリン、小麦粉 さといも、砂糖、片栗粉	さわら 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、いんげん もやし、にんじん、だいこん、カットわかめ	食塩、こしょう しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 274 g
13	昼食	チキンカレー アメリカンドッグ 梅サラダ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳	米、油 ホットケーキ粉、油	鶏もも肉 ウインナー ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、うめ干し	カレールウ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.5 g カルシウム 269 g

15	昼食	栗ごはん 牛肉甘辛煮 白和え 手まり麩のすまし汁 牛乳	米、さつまいも 油 しらたき、砂糖 焼ふ	ゆでくり 牛肉(肩ロース) 木綿豆腐、ちくわ、ごま 牛乳	こんぶ(だし用) にんじん、ごぼう、しょうが ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	酒、食塩 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 306 g
19	昼食	散らし寿司 筑前煮 りんごのサラダ けんちん汁 牛乳	米、砂糖 さといも、板こんにやく、砂糖 フレンチドレッシング(乳化型) ごま油	卵、ちくわ、でんぶ 鶏もも肉 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干しいたけ にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、しいたけ キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 263 g
20	昼食	クロワッサン ウインナーのカラフル野菜炒め さつまいものサラダ アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳	クロワッサン 油 さつまいも、マヨネーズ マカロニ・スパゲティ、油	ウインナー ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン たまねぎ、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく	オイスターソース、食塩、こしょう しょうゆ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 30.2 g カルシウム 258 g
21	昼食	御飯 しそふりかけ ししゃもの天ぷら はんぺんの旨煮 みつばのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 小麦粉、油 砂糖、油 じゃがいも	ししゃも、卵 はんぺん、さつま揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	あおのり にんじん、切り干しだいこん、いんげん、しいたけ 糸みつば、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 366 g
22	昼食	御飯 鶏の照り焼き 水菜のツナ和え なめこのおすまし 胡麻団子 牛乳	米 油、砂糖 マヨネーズ さつまいも、小麦粉、砂糖、油	鶏もも肉 ツナ水煮缶 かまぼこ ごま、卵 牛乳	ねぎ、しょうが きょうな、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、にんじん、なめこ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 372 g
25	昼食	五目御飯 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 とろろ汁 ヨーグルト・牛乳	米、砂糖 油、砂糖 砂糖	鶏もも肉、油揚げ 豚ひき肉 しらす干し、かにかまぼこ、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ かぼちゃ きゅうり、カットわかめ こまつな、葉ねぎ、にんじん、しいたけ、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 酢、しょうゆ みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 319 g
26	昼食	御飯 ふりかけ さんまの塩焼き ごぼうのきんぴら キャベツのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、ごま油	さんま ごま 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、ピーマン たまねぎ、キャベツ、しめじ	食塩 みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.8 g カルシウム 299 g
27	昼食	御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイの彩和え 中華スープ クレープ 牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 卵 牛乳	ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ	中華スープ、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 299 g
28	昼食	御飯 みそ豚かつ 大根の昆布炒め かき玉汁 ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 じゃがいも、砂糖 片栗粉	豚肉(ヒレ)、卵 豚肉(もも) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、刻みこんぶ たまねぎ、こまつな、ねぎ	食塩、即席みそペーストタイプ、こしょう 本みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 291 g
29	昼食	キャロットライス お月見ハンバーグ 人参のゴママヨネーズ 野菜のスープ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	バター 豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン、すりごま 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、セロリー	食塩 ケチャップ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 215 g

9 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		1	よーぐると (ももかん)
								ごはん すぶた ばんさんすー さんらーたんすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう	
4	せんべい	5	あいすくりーむ	6	なし	7	あおりんごぜりー	8	よーぐると (ふるーつそーす)
わかめごはん しおこうじのからあげ すばげていーさらだ とうふのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう あじのまりね こまつなのおかかあえ たぬきみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		まるばん すらいすちーず めんちかつ れたすのわどれさらだ ぐたくさんちやうだー よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ちくわとひじきのいりどうふ たまごのいろどりあえ とんじる よーぐるとぎゅうにゅう		そふとめん・なぼりたん おむれつ とまとのさらだ やさいすーぶ しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	
11	れもんけーき	12	ばなな	13	さいだーぜりー	14		15	よーぐると (みかんかん)
ごはん ぶたにくとしらたきのいために ぼてとさらだ そうめんみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さわらのむにえる なまあげとやさいのとろみに もやしのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ちきんかれー あめりかんどっく うめさらだ ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう				くりごはん ぎゅうにくのあまからに しらあえ てまりぶのすましじる ぎゅうにゅう	
18		19	たんじょうびけーき	20	ちゅーぺっと	21	きうい	22	よーぐると (ぱいんかん)
		ちらしずし ちくぜんに りんごのさらだ けんちんじる ぎゅうにゅう		くろわっさん ういんなーのからふるやさいため さつまいものさらだ あるふあべつとすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・しそぶりかけ ししゃものてんぷら はんべんのうまに みつばのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん とりのてりやき みずなのつなあえ なめこのおすまし ごまだんご ぎゅうにゅう	
25	あられ	26	ふるーちえ	27	らすく	28	おれんじ	29	よーぐると (ふれーく)
ごもくごはん かぼちゃのそぼろに きゅうりのすのもの とろろじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・のりたまふりかけ さんまのしおやき ごぼうのきんぴら きゃべつのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん まーぼーどうふ ちんげんさいのいろどりあえ ちゅうかすーぶ くれーぶ ぎゅうにゅう		ごはん みそとんかつ だいごんのこんぶいため かきたまじる よーぐると・ぎゅうにゅう		きゃろつとらいす おつきみはんぱーぐ にんじんのごままよねーず やさいのすーぶ ぎゅうにゅう 	