

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2	せんべい	3	カルピスゼリー	4	バナナ	5	ホットケーキ	6	ヨーグルト (パイン缶)
御飯 肉団子のケチャップあんかけ 小松菜の煮浸し きのこスープ ヨーグルト牛乳		御飯 鮭のちゃんちゃんやき ひじきのマリネ けんちん汁 ヨーグルト牛乳		食パン いちご&マーガリン かぼちゃのグラタン ミモザサラダ 野菜スープ ヨーグルト・牛乳		御飯 ピーフンと野菜のソテー マカロニサラダ もやしとかまぼこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ソフト麺 きのこクリーム 松風焼き ココロサラダ オニオンスープ 牛乳	
9		10	あられ	11	ヨーグルト (フルーツソース)	12	ゼリー	13	さつまいもステーキ
		御飯 たらの西京焼き 豚かぼちゃ みつばのすまし汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳		パインパン 蓮根のハンバーグ 温野菜のサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏肉のから揚げ れんこんのきんぴら 冬瓜のスープ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳		ひじきの混ぜ御飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	
16	キウイ	17	誕生日ケーキ	18	米菓子	19	鬼まんじゅう	20	ヨーグルト (フレーク)
御飯 納豆 すき焼き風煮物 かぼちゃのサラダ えのきのすまし汁 ヨーグルト・牛乳		さつまいもご飯 ほっけの塩焼き 大学芋 具だくさんみそ汁 牛乳		ハヤシライス 目玉焼き 海草サラダ りんご 牛乳		御飯 回鍋肉 もやしと人参のナムル じゃがいもの中華スープ ヨーグルト牛乳		きつねうどん とり天 大根サラダ フルーツ杏仁 牛乳	
23	フルーチェ	24	バウムクーヘン	25	オレンジ	26	プリン	27	ヨーグルト (みかん缶)
里の味御飯 豚肉の玉ねぎ炒め 五目豆 さつまい ヨーグルト・牛乳		【お弁当】 		御飯 白身魚の野菜あんかけ 凍り豆腐の煮物 豚汁 ヨーグルト・牛乳		ソース焼きそば シュウマイ さつまいあげと大根のとろみ煮 春雨スープ ヨーグルト牛乳		御飯 関東煮 きゅうりのサラダ 豆腐みそ汁 シューアイス 牛乳	
30	りんご	31	ハロウィンマフィン						
御飯 たちうおのねぎ味噌焼き 里芋の煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		三色どんぶり ちくわの磯部焼き ブロッコリーのおかかあえ 大豆のスープ ヨーグルト・牛乳							

献立表

2023年10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		
02 月	御飯 肉団子のケチャップ煮 小松菜の煮浸し きのこスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油、片栗粉	豚ひき肉 油揚げ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 285 g
03 火	御飯 鮭のちゃんちゃんやき ひじきのマリネ けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米 油 砂糖、オリーブ油 さといも	さけ ツナ水煮缶 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ピーマン、しめじ、赤ピーマン きゅうり、れんこん、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	即席みそ・ペーस्टタイプ 酢、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 296 g
04 水	食パン いちご&マーガリン かぼちゃのグラタン ミモザサラダ 野菜スープ ヨーグルト・牛乳	コッペパン マーガリン マカロニ マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター 卵、ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、レタス、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン(冷凍)	食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 25.1 g カルシウム 353 g
05 木	御飯 ビーフンと野菜のソテー マカロニサラダ もやしとかまぼこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 ビーフン、油、ごま油 マカロニ、マヨネーズ	焼き豚 卵 みみそ(淡色辛みそ)、かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) もやし、ねぎ、カットわかめ	酒、しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 242 g
06 金	ソフト麺 きのこクリーム 松風焼き コロコロサラダ オニオンスープ 牛乳	ソフト麺 小麦粉、油 砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、バター、粉チーズ 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ) ベーコン ベーコン 牛乳	たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、しめじ たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン果汁 たまねぎ、キャベツ	コンソメ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ パセリ粉、コンソメ、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 28.7 g カルシウム 338 g
10 火	御飯 たらの西京焼き 豚かぼちゃ みつばのすまし汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	たら、白みそ 豚肉(肩ロース) 木綿豆腐 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ たまねぎ、にんじん、みつば	みりん、酒 本みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 13 g カルシウム 286 g
11 水	パイパン 蓮根のハンバーグ 温野菜のサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳	コッペパン パン粉 じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも	牛ひき肉、牛乳、卵、ゼラチン 豆乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	パイナップル れんこん、たまねぎ かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、しいたけ、にんじん	ケチャップ、食塩、こしょう ケチャップ 食塩、コンソメ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 276 g
12 木	御飯 鶏肉のから揚げ れんこんのきんぴら 冬瓜のスープ ひとくちゼリー ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉 牛肉(もも)、ごま 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが れんこん、にんじん、ごぼう とうがん、こまつな、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒 中華だしの素、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 262 g
13 金	ひじきの混ぜ御飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ 豚肉(肩ロース) 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、糸みつば	かつおだし汁、酒、しょうゆ 本みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 285 g

16 月	御飯 納豆 すき焼き風煮物 かぼちゃのサラダ えのきのすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 しらたき、砂糖 マヨネーズ	挽きわり納豆 豚肉(肩ロース) ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ かつおだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19.8 g カルシウム 268 g
17 火	さつまいもご飯 ほっけの塩焼き 大学芋 具だくさんみそ汁 牛乳	米、さつまいも さつまいも、砂糖、油 さつまいも	ほっけ(開き干し) ごま 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	酒、食塩 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 297 g
18 水	ハヤシライス 目玉焼き 海草サラダ りんご 牛乳	米、じゃがいも 油	牛肉(もも) 卵 牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、生わかめ、海草 りんご	ハヤシルウ ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.4 g カルシウム 218 g
19 木	回鍋肉 もやしと人参のナムル じゃがいもの中華スープ ヨーグルト・牛乳	砂糖、油 ごま油 じゃがいも	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ハム、ごま 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ もやし、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、コーン(冷凍)	酒、しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 中華スープ、食塩	たんぱく質 19.7 g 脂質 15 g カルシウム 249 g
20 金	きつねうどん とり天 大根サラダ フルーツ杏仁 牛乳	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、油、小麦粉 油 砂糖	油揚げ、かまぼこ 鶏ささ身、卵 かにかまぼこ、ごま 牛乳 牛乳	ねぎ、にんじん、だいこん しょうが だいこん、にんじん、きゅうり もも缶、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく 酢、しょうゆ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 298 g
23 月	里の味御飯 豚肉の玉ねぎ炒め 五目豆 さつまいも汁 ヨーグルト牛乳	米、さつまいも、砂糖 油、砂糖、片栗粉 板こんにゃく、油、砂糖 さつまいも	鶏もも肉、ゆでくり、油揚げ 豚肉(もも) だいず水煮缶詰、ちくわ 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、干しいたけ たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが ごぼう、にんじん、こんぶ(煮物用) だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん 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 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 260 g
25 水	御飯 白身魚の野菜あんかけ 凍り豆腐の煮物 豚汁 ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、油 板こんにゃく	メルルーサ 凍り豆腐、油揚げ 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、はくさい、赤ピーマン、ねぎ にんじん、しめじ、いんげん、干しいたけ たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) かつおだし汁	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 330 g
26 木	ソース焼きそば シュウマイ さつまあげと大根のどろみ煮 春雨スープ ヨーグルト牛乳	焼きそばめん、油 しょうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉 はるさめ	豚肉(ばら) 豚ひき肉 さつま揚げ ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、コーン缶、カットわ	ウスターソース、食塩 しょうゆ、酒、食塩 昆布だし汁、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 268 g
27 金	御飯 関東煮 きゅうりのサラダ 豆腐みそ汁 シューアイス 牛乳	米 板こんにゃく	うずら卵水煮缶、生揚げ、はんぺん かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) アイスクリーム 牛乳	だいこん、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん なめこ、にんじん、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.9 g カルシウム 354 g
30 月	御飯 たちうおのねぎ味噌焼き 里芋の煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 さといも、砂糖 焼ふ	たちうお、赤みそ 油揚げ 干し湯葉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ にんじん、れんこん ほうれんそう、えのきたけ	本みりん、酒、しょうゆ 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 489 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.8 g カルシウム 254 g
31 火	三色どんぶり ちくわの磯部焼き ブロッコリーのおかかあえ 大豆のスープ ヨーグルト・牛乳	米、砂糖、油 油、小麦粉	卵、鶏ひき肉 ちくわ、卵 かつお節 だいず水煮缶詰、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、しょうが あおのり ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、セロリー、いんげん、しいたけ	しょうゆ、酒、食塩 食塩 めんつゆ・3倍濃縮 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 257 g

10 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	
2	せんべい	3	かるびすぜりー	4	ばなな	5	ほっとけーき	6	よーぐると (ぱいんかん)
ごはん にくだんごのけちゃっぴあんかけ こまつなのびたし きのこすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん さけのちゃんちゃんやき ひじきのまりね けんちんじる よーぐるとぎゅうにゅう		しょくぱん いちご&まーがりん かぼちゃのぐらたん みもぎさらだ やさいすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん びーふんとやさいのそてー まかろにさらだ もやしとかまぼこのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		そふとめん きのこくりーむ しょうふうやき ころころさらだ おにおんすーび ぎゅうにゅう	
9		10	あられ	11	よーぐると (ふるーつそーす)	12	ぜりー	13	さつまいもすてっく
		ごはん たらのさいきょうやき ぶたかぼちゃ みつばのすましじる やきぶりんとと よーぐると・ぎゅうにゅう		ぱいんぱん れんこんのはんぱーぐ おんやさいのさらだ とうにゅうすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん とりにくのからあげ れんこんのきんぴら とうがんのすーび ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう		ひじきのまぜごはん ぶたにくのしょうがいため きゃべつのゆかりあえ あつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	
16	きうい	17	たんじょうびけーき	18	こめがし	19	おにまんじゅう	20	よーぐると (ふれーく)
ごはん なっとう すきやきふうにも かぼちゃのさらだ えのきのすまししる よーぐると・ぎゅうにゅう		さつまいもごはん ほっけのしおやき だいがくいも ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう		はやしらいす めだまやき かいそうさらだ りんご ぎゅうにゅう		ごはん ほいこーろ もやしとにんじんのなむる じゃがいものちゅうかすーび よーぐるとぎゅうにゅう		きつねうどん とりてん だいこんさらだ ふるーつあんにん ぎゅうにゅう	
23	ふるーちえ	24	ばうむくーへん	25	おれんじ	26	ぷりん	27	よーぐると (みかんかん)
さとのあじごはん ぶたにくのたまねぎいため ごもくまめ さつまじる よーぐると・ぎゅうにゅう		【お弁当】 		ごはん しろみざかなのやさいあんかけ こおりとうふのもの とんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		そーすやきそば しゅうまい さつまあげとだいこんのとりみに はるさめすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん かんとうに きゅうりのさらだ とうふのみそしる しゅーあいす ぎゅうにゅう	
30	りんご	31	はろういんまふいん						
ごはん たちうおのねぎみそやき さといものにも ふのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		さんしょくどんぶり ちくわのいそべやき ぶろっこりーのおかかあえ だいすのすーび よーぐると・ぎゅうにゅう							