

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
				1	せんべい	2	ヨーグルト(桃缶)		
				梅ご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 味噌おでん レタスのサラダ えのきのすまし汁 胡麻団子 ヨーグルト牛乳			
6	ふかし芋	7	柿	8	バウムクーヘン	9	ババロア	10	ヨーグルト (フルーツソース)
御飯 鶏の甘酢あん かぼちゃとひき肉のカレー煮 きのこのすまし汁 牛乳		御飯 赤魚の煮つけ だいこんと豚肉の炒め さつまいものみそ汁 ー口ゼリー ヨーグルト牛乳		コッペパン キャベツとウインナー炒め りんごのサラダ ピーフシチュー ヨーグルト牛乳		御飯 さつまいもコロッケ パプリカのツナ和え ビーンズスープ ヨーグルト牛乳		ソフト麺・ミートソース アメリカンドッグ コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳	
13	焼き芋	14	ドーナツ	15	柿	16	ゼリー	17	ヨーグルト(フレーク)
御飯・納豆 豚肉とちくわの甘辛炒め ほうれん草のしらす和え キャベツの味噌汁 ヨーグルト牛乳		【お弁当】 		赤飯 さんまのかば焼き ひじきと大豆の煮物 かき玉汁 ヨーグルト牛乳		キッズビビンバ チヂミ チンゲンサイのナムル わかめスープ ヨーグルト牛乳		御飯 おからのハンバーグ 梅サラダ 五目みそ汁 牛乳	
20	りんご	21	誕生日ケーキ	22	フルーチェ	23		24	ヨーグルト(みかん缶)
御飯・ふりかけ 白身魚のパン粉焼き さつまいものレモン煮 けんちん汁 ヨーグルト牛乳		焼き豚チャーハン ユーリンチー バンサンスー きくらげのスープ みかん ヨーグルト牛乳		ぶどうパン マカロニ海老グラタン りんごのサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳				牛そぼろちらしずし さつま芋の金平 白菜と桜エビのお浸し 沢煮椀 ヨーグルト牛乳	
27	ラムネ	28	きなこもち・あんこもち	29	カップケーキ	30	みかん		
御飯 トンテキ スパゲティのサラダ なめこの赤味噌汁 牛乳		ナン・ドライカレー たこさんウインナー ブロッコリーのサラダ オニオンスープ ヨーグルト牛乳 		御飯 八宝菜 炒り卵の中華和え 春雨スープ バナナ ヨーグルト牛乳		御飯・しそふりかけ ししゃもの青のり焼き 大根とはんぺんのとろみ煮 豆腐のみそ汁 クレープ 牛乳			

# 献立表

2023年11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	その他	
01 水	梅ご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し ナスのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛肉(肩ロース)、グリーンピース 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん なす、もやし、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 めんつゆ・3倍濃縮 かつお・昆布だし汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 319 g
02 木	御飯 おでん・味噌 レタスのサラダ えのきのすまし汁 胡麻団子 ヨーグルト牛乳	米 板こんにやく  さつまいも、小麦粉、砂糖、油	白はんぺん、ちく  かまぼこ ごま、卵 牛乳、ヨーグルト	だいこん レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、しそ ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし ノンオイル和風ドレッシング かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 362 g
06 月	御飯 鶏の甘酢あん かぼちゃとひき肉のカレー煮  きのこのすまし汁 牛乳	米 砂糖、油、片栗粉 砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉 豚ひき肉、牛ひき肉  かまぼこ 牛乳	  かぼちゃ にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、酒、みり かつお・昆布だし 汁、カレールー、 かつおにし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 196 g
07 火	御飯 赤魚の煮つけ だいこんと豚肉の炒め さつまいものみそ汁 ヨーグルト牛乳 一口ゼリー	米 砂糖  さつまいも	赤魚 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが だいこん、にんじん にんじん、しめじ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、本みりん ほんだし、しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 252 g
08 水	コッペパン キャベツとウインナー炒め りんごのサラダ ビーフシチュー ヨーグルト牛乳	コッペパン マヨネーズ フレンチドレッシング(乳化型) じゃがいも	ウインナー ハム 牛肉(もも) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、しめじ キャベツ、りんご、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	コンソメ、食塩  ハヤシルウ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 258 g
09 木	御飯 さつまいもコロッケ トマトのサラダ ビーンズスープ ヨーグルト牛乳	米 さつまいも、パン粉、油、小麦粉  じゃがいも	豚ひき肉、卵  ひよこまめ(ゆで)、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ トマト、レタス、きゅうり、 コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん	ウスターソース、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 515 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 242 g
10 金	ソフト麺 ミートソース アメリカンドッグ コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 ホットケーキ粉、油 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	牛ひき肉、豚ひき肉 ウインナー ハム 牛乳	たまねぎ、トマトピュー レ、にんじん、にんにく  キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍) 白菜、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩  酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 247 g
13 月	御飯 納豆 豚肉とちくわの甘辛炒め ほうれん草のしらす和え キャベツの味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも、砂糖	挽きわり納豆 豚肉(肩ロース)、ちくわ、ごま しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん ほうれん草、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、本みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 16.9 g カルシウム 305 g
15 水	赤飯 さんまのかば焼き ひじきと大豆の煮物 かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米、もち米 油、小麦粉 油、砂糖 片栗粉	あずき(乾) さんま だいず水煮缶詰、ちくわ 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん、ひじき にんじん、ねぎ、しいた け	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 569 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 278 g

16 木	キッズビビンバ チヂミ チンゲンサイのナムル わかめスープ ヨーグルト牛乳	米、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	豚ひき肉、ごま 豚ひき肉、しらす干し すりごま	ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにら、コーン缶 チンゲンサイ、もやし、にんじん だいこん、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 鳥がらだし汁、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16 g カルシウム 293 g
17 金	御飯 おからのハンバーグ 梅サラダ 五目みそ汁 牛乳	米 パン粉、油 マヨネーズ さといも	牛ひき肉、おか ベーコン 米みそ(淡色羊みそ) 牛乳	たまねぎ れんこん、さゆり り、だいこん、うめ たいこん、にんじん、 ん、ごぼう、ねぎ	ケチャップ、ウス しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.9 g カルシウム 229 g
20 月	御飯 ふりかけ 白身魚のパン粉焼き さつまいものレモン煮 けんちん汁 ヨーグルト牛乳	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 さつまいも、砂糖 さといも	メルルーサ、卵、粉チーズ 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	パセリ レモン、レモン果汁 だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 305 g
21 火	焼き豚チャーハン ユーリンチー バンサンスー きくらげのスープ みかん ヨーグルト牛乳	米、ごま油 油、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	焼き豚 鶏もも肉 ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン 葉ねぎ、簡単酢 もやし、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん、にら、黒きくらげ みかん	中華だしの素、しょうゆ、食塩 しょうゆ、おろししょうが 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 260 g
22 水	ぶどうパン マカロニ海老グラタン パプリカのツナ和え ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	コッペパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ 油	牛乳、えび(むき身)、バター、ビザ用チーズ ツナ油漬缶、すりごま ベーコン、だいた水煮缶詰	干しぶどう たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶 きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、セロリー、にんにく	コンソメ 食塩、コンソメ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23 g 脂質 28.1 g カルシウム 375 g
24 金	牛そぼろちらしずし さつま芋の金平 白菜と桜エビのお浸し 沢煮椀 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 さつまいも、じゃがいも、砂糖、ごま油 砂糖	牛ひき肉 ごま 油揚げ、干しえび 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、グリーンピース にんじん 白菜 だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ カンパネ・昆布にし汁、 かしょうゆ ゆ、香梅	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 309 g
27 月	御飯 トンテキ スパゲティのサラダ なめこの赤味噌汁 牛乳	米 小麦粉、油 スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	豚肉(肩ロース) 卵、ハム 木綿豆腐、赤みそ 牛乳	しょうが きゅうり こまつな、にんじん、なめこ	しょうゆ、オイス 食塩 煮干だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 235 g
28 火	ナン ドライカレー たこさんウインナー ブロッコリーのサラダ オニオンスープ ヨーグルト牛乳	ナン さつまいも、油、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、だ いず水煮缶詰 ウインナー	たまねぎ、にんじん、しめ じ、にんにく、しょうが レタス、きゅうり、ブロッ コリー、コーン缶、うめ干し たまねぎ、キャベツ、にん じん	カレーウ、ケチャップ、 ウスターソース ノンオイル和風ドレッシン グ パセリ粉、コンソメ、食塩	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 270 g
29 水	御飯 八宝菜 炒り卵の中華和え 春雨スープ バナナ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉(もも)、えび、うずら卵 水煮缶 卵	白菜、にんじん、たけのこ (ゆで)、しいたけ チンゲンサイ、もやし、に んじん たまねぎ、にんじん、コー ン缶、しいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの 素、食塩 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 275 g
30 木	御飯 しそふりかけ ししゃもの青のり焼き 大根とはんぺんのとろみ煮 豆腐みそ汁 クレープ 牛乳	米 油 さといも、砂糖、片栗粉	ししゃも 白はんぺん 木綿豆腐、白みそ 牛乳	あおのり だいこん、にんじん、グリーンピース 白菜、ねぎ、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 311 g

# 11 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	せんべい	2	よーぐるど (ももかん)	3	
				うめごはん にくじゃが こまつなとあぶらあげのおひたし なすのみそしる よーぐるどぎゅうにゅう		ごはん みそおでん れたすのさらだ えのきのすましじる ごまだんご よーぐるどぎゅうにゅう			
6	ふかしいも	7	かき	8	ばうむくーへん	9	ばばろあ	10	よーぐるど (ふるーつそーす)
ごはん とりのあますあん かぼちゃとひきにくのかれーに きのこのすましる ぎゅうにゅう		ごはん あかうおのにつけ だいこんとぶたにくのいため さつまいものみそしる ひとくちぜりー よーぐるどぎゅうにゅう		こっぺぱん きゃべつとういんなーいため りんごのさらだ びーふしちゅー よーぐるどぎゅうにゅう		ごはん さつまいものころっけ ばぶりかのつなあえ びーんすすーぶ よーぐるどぎゅうにゅう		そふとめん・みーとそーす あめりかんどっく こーるすろーさらだ やさいすーぶ ぎゅうにゅう	
13	やきいも	14	どーなつ	15	かき	16	ぜりー	17	よーぐるど (ふれーく)
ごはん・なつとう ぶたにくとちくわのあまからいため ほうれんそうのしらすあえ きゃべつのみそしる よーぐるどぎゅうにゅう		【おべんとう】 		せきはん さんまのかばやき ひじきとだいずのもの かきたまじる よーぐるどぎゅうにゅう		きつずびびんば ちぢみ ちんげんさいのなむる わかめすーぶ ばなな よーぐるどぎゅうにゅう		ごはん おからのはんばーぐ うめさらだ ごもくみそしる ぎゅうにゅう	
20	りんご	21	たんじょうびけーき	22	ふるーちえ	23		24	よーぐるど (みかんかん)
ごはん・ふりかけ しろみざかなのぱんこやき さつまいものれもん けんちんじる よーぐるどぎゅうにゅう		やきぶたチャーはん ゆーりんちー ぱんさんすー きくらげのすーぶ みかん よーぐるどぎゅうにゅう		ぶどうぱん まかにえびぐらたん りんごのさらだ みねすとりーねすーぶ よーぐるどぎゅうにゅう				ぎゅうそぼろちらしずし さつまいものきんぴら はくさいとさくらえびのおひたし さわにわん よーぐるどぎゅうにゅう	
27	らむね	28	きなこもち・あんこもち	29	かつぶけーき	30	みかん		
ごはん とんてき すばげっていーのさらだ なめこのあかみそしる ぎゅうにゅう		なん・どらいかれー たこさんういんなー ぶろっこりーのさらだ おにおんすーぶ よーぐるどぎゅうにゅう 		ごはん はっほうさい いりたまごのちゅうかあえ はるさめすーぶ ばなな よーぐるどぎゅうにゅう		ごはん・しそふりかけ ししゃものあおりのやき だいこんとはんぺんのとろみに とうふのみそしる くれーぶ ぎゅうにゅう			