

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
								1	ヨーグルト (パイン缶)
								御飯 肉団子のケチャップ煮 お芋のサラダ そうめん味噌汁 牛乳	
4	せんべい	5	ババロア	6	みかん	7	さつまいもチップス	8	ヨーグルト (フルーツソース)
中華どんぶり 鶏肉の竜田揚げ シャキシャキサラダ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳		梅ごはん ぶり大根 小松菜とちくわの和え物 豚汁 ヨーグルト牛乳		食パン・いちご&マーガリン ポテトグラタン ひじきのマリネ ポトフ ヨーグルト・牛乳		御飯 ふりかけ すき焼き風煮 ビーンズのカレーマヨ和え もやしのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ソフト麺・みそソース ハムのピカタ キャベツのゆかり和え きくらげのスープ 焼きプリンタルト 牛乳	
11	ポップコーン	12	りんご	13	米菓子	14	ゼリー	15	ヨーグルト (フレーク)
手巻き寿司 筑前煮 麩のすまし汁 みかん ヨーグルト・牛乳		御飯 あじの味噌マヨ焼き さつまいもの炒り煮 なめこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		カレーライス 目玉焼き コールスローサラダ バナナ 牛乳		御飯 酢豚 大根の甘酢和え ワンタンスープ ヨーグルト牛乳		御飯 豚肉と野菜の大和煮 にらの彩り和え みつばすまし汁 シュークリーム 牛乳	
18	みかん	19	誕生日ケーキ	20	あられ	21	蒸しパン	22	ヨーグルト (桃缶)
御飯 春雨の五目炒め コーンのごまドレッシング わかめのスープ フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 さわらの塩焼き 南瓜と蓮根の甘辛炒め かき玉汁 牛乳		丸パン じゃが芋のガレット スパゲティーサラダ ブロッコリーのスープ ヨーグルト・牛乳		しそひじきご飯 牛肉と蓮根の炒め物 海草サラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		野菜ラーメン ギョーザ 人参のナムル 杏仁豆腐 牛乳	
25	Xmasゼリー	26	みかん	27		28		29	
チキンライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト牛乳		御飯 さばの梅ソースかけ 切干大根の旨煮 油揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳							

献立表

2023年12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 金	御飯 肉団子のケチャップ煮 お芋のサラダ そうめん味噌汁 牛乳	米 パン粉、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ 干しそうめん	豚ひき肉、卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、コーン缶、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ、食塩 煮干だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18 g カルシウム 231 g
04 月	中華どんぶり 鶏肉の竜田揚げ シャキシャキサラダ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳	米、片栗粉、砂糖 片栗粉、油、砂糖 ごま油	豚肉(ロース)、なると 鶏もも肉 かにかまぼこ 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが しょうが サニーレタス、だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩 しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング 中華スープ、食塩	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 270 g
05 火	梅ごはん ぶり大根 小松菜とちくわの和え物 豚汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖 砂糖 さといも	ぶり ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し だいこん、しょうが 小松菜、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 300 g
06 水	食パン いちご&マーガリン ポテトグラタン ひじきのマリネ ポトフ ヨーグルト・牛乳	食パン マーガリン じゃがいも、さつまいも、マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター ツナ油漬缶 ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム たまねぎ きゅうり、れんこん、にんじん、ひじき たまねぎ、白菜、にんじん	食塩、こしょう 酢、みりん、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 346 g
07 木	御飯 ふりかけ すき焼き風煮 ビーンズのカレーマヨ和え もやしのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、しらたき、砂糖 マヨネーズ	豚肉(肩ロース) だいち水煮缶詰 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ ブロッコリー、きゅうり もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん コンソメ、カレー粉 かつおだし汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16.9 g カルシウム 279 g
08 金	ソフト麺 みそソース ハムのピカタ キャベツのゆかり和え きくらげのスープ 焼きプリンタルト 牛乳	ソフト麺 油、砂糖 オリーブ油 砂糖	赤みそ、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、ハム かにかまぼこ 牛乳、卵 牛乳	たまねぎ、にんじん、なす キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、黒きくらげ	食塩 食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 280 g
11 月	手巻き寿司 筑前煮 麩のすまし汁 みかん ヨーグルト・牛乳	米、砂糖 さといも、砂糖、油 焼ふ	卵(厚焼き卵)、ツナ味付缶、かにかまぼこ 鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん(たくあん)、きゅうり、焼きのり れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ だいこん、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ みかん	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 281 g
12 火	御飯 あじの味噌マヨ焼き さつまいもの炒り煮 なめこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 マヨネーズ、砂糖 さつまいも、油、砂糖	あじ、白みそ ちくわ 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ひじき 糸みつば、ねぎ、なめこ、カットわかめ	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 484 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 293 g
13 水	カレーライス 目玉焼き コールスローサラダ バナナ 牛乳	米、さつまいも 油 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、福神漬、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍) バナナ	カレールー 酢、食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 224 g

14	木	御飯 酢豚 大根の甘酢和え ワンタンスープ ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豚肉(肩ロース) ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) 白菜、ねぎ	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 235 g
15	金	御飯 豚肉と野菜の大和煮 にらの彩り和え みつばすまし汁 シュークリーム 牛乳	米 じゃがいも、さといも、板こんにゃく、砂糖、油 油、砂糖	豚肉(肩) 卵、かにかまぼこ、ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	だいこん、にんじん もやし、にんじん、にら ほうれん草、にんじん、糸みつば、ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.1 g カルシウム 262 g
18	月	御飯 春雨の五目炒め コーンのごまドレッシング わかめのスープ フルーツ杏仁 ヨーグルト・牛乳	米 はるさめ、ごま油 ゴマドレッシング 砂糖	豚肉(肩ロース)、干しえび ツナ水煮缶 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ ほうれん草、コーン(冷凍)、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ もも缶、かんでん	酒、しょうゆ、オイスターソース 中華スープ、食塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 293 g
19	火	御飯 納豆 さわらの塩焼き 南瓜と蓮根の甘辛炒め かき玉汁 牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 片栗粉	挽きわり納豆 さわら 鶏もも肉 卵 牛乳	かぼちゃ、れんこん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 酒、食塩 本みりん、酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 217 g
20	水	丸パン じゃが芋のガレット スパゲティースラダ ブロッコリーのスープ ヨーグルト・牛乳	コッペパン じゃがいも、さつまいも スパゲティースラダ、マヨネーズ 砂糖	とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ 卵、ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	コーン缶 きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ	酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 384 g
21	木	しそひじきご飯 牛肉と蓮根の炒め物 海草サラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 砂糖 さつまいも、さといも	牛肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ れんこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、にんじん、きゅうり、キャベツ、生わかめ、コーン(冷凍)、海草 白菜、だいこん、にんじん	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 283 g
22	金	野菜ラーメン ギョーザ 人参のナムル 杏仁豆腐 牛乳	生中華めん、ごま油 ぎょうざの皮、油 ごま油 砂糖	なると 豚ひき肉 ごま 牛乳 牛乳	コーン(冷凍)、白菜、もやし、ねぎ キャベツ、にら だいこん、もやし、にんじん もも缶、みかん缶、パイン缶、かんでん	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ シナモン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 245 g
25	月	チキンライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 牛ひき肉、牛乳、卵、ゼラチン ハム ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、黄ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	ケチャップ、ウスターソース、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 256 g
26	火	御飯 さばのウメソースかけ 切干大根の旨煮 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ(果汁20%入飲料)、しょうが 切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう	酢、酒 しょうゆ、みりん かつおだし汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.8 g カルシウム 305 g

12 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	よーぐると (ばいんかん)
								ごはん にくだんごのけちゃっぴに おいものさらだ そうめんみそしる ぎゅうにゅう	
4	せんべい	5	ばばろあ	6	みかん	7	さつまいもちっぴす	8	よーぐると (ふるーつそーす)
ちゅうかどんぶり とりにくのたつたあげ しゃきしゃきさらだ にらたますーび よーぐると・ぎゅうにゅう		うめごはん ぶりだいこん こまつなとちくわのあえもの とんじる よーぐるとぎゅうにゅう		しょくばん・いちご&まーがりん ぼてとぐらたん ひじきのまりね ほとふ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ふりかけ すきやきふうに びーんずのかれーまよあえ もやしのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		そふとめん・みそそーす はむのひかた きゃべつのゆかりあえ きくらげのすーび やきぶりにたると ぎゅうにゅう	
11	ぼっぴこーん	12	りんご	13	こめがし	14	ぜりー	15	よーぐると (ふれーく)
てまきずし ちくぜんに ふのすましじる みかん よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん あじのみそまよやき さつまいものいろどりに なめこのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		かれーらいす めだまやき こーるすろーさらだ ばなな ぎゅうにゅう		ごはん すぶた だいこんのあますあえ わんたんすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ぶたにくとやさいのやまとに にらのいろどりあえ みつばのすましじる しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	
18	みかん	19	たんじょうびけーき	20	あられ	21	むしばん	22	よーぐると (ももかん)
ごはん はるさめのごもくいため こーんのごまどれっしんぐ わかめのすーび ふるーつあんにん よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう さわらのしおやき かほちゃとれんこんのあまからいため かきたまじる ぎゅうにゅう		まるばん じゃがいものがれっと すばげていーさらだ ぶろこっりーのすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		しそひじきごはん ぎゅうにくとれんこんのいためもの かいそうさらだ だいこんのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		やさいらーめん ぎょーざ にんじんのなむる あんにんどうふ ぎゅうにゅう	
25	くりすますぜりー	26	みかん	27		28		29	
ちきんらいす つりーがたはんばーぐ ぼてとさらだ おにおんすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん さばのうめそーすかけ きりほしだいこんのうまに あぶらあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう							