

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
				1		2		1	ヨーグルト (みかん缶)
								散らし寿司 鮎の甘露煮 菜の花のゴママヨネーズ 手毬麩のすまし汁 牛乳	
4	カップケーキ	5	オレンジ	6	ヨーグルト (フルーツソース)	7	いちごババロア	8	せんべい
しらすとコーンの御飯 牛肉と蓮根の炒め物 小松菜のお浸し 厚揚げのみそ汁 一口ゼリー ヨーグルト・牛乳		御飯 さばのこうじ焼き 大豆の炒り煮 豚汁 ヨーグルト・牛乳		クロワッサン 鶏と野菜のカップ焼き おからサラダ コーンスープ 牛乳		御飯 納豆 白菜のミルフィーユ風 マカロニサラダ きのこのみそ汁 ヨーグルト牛乳		【お弁当】 	
11	バナナ	12	フルーチェ	13	あられ	14	ゼリー	15	ヨーグルト (フレーク)
わかめ御飯 さわらの塩焼き 筑前煮 とろろ昆布のすまし汁 シューアイス ヨーグルト・牛乳		ソース焼きそば チーズギョーザ もやしのナムル 青菜のスープ ヨーグルト牛乳		ナン ドライカレー オムレツ ブロッコリーの梅サラダ 野菜スープ ヨーグルト・牛乳		トマト牛丼 がんもどきの煮物 大根のしょうゆマヨ キャベツのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 白菜のミンチかつ ごぼうのゴマサラダ さといものみそ汁 牛乳	
18	りんご	19	誕生日ケーキ	20		21	ヨーグルト (桃缶)	22	ホットケーキ
御飯 鮭のちゃんちゃんやき 刻み昆布の煮物 たぬき味噌汁 ヨーグルト・牛乳		【リクエスト給食】 五目ご飯 豆腐ハンバーグ りんごのサラダ かき玉汁 牛乳				ぶどうパン ミートグラタン ひじきのマリネ ポタージュ 牛乳		御飯 チンジャオロース 中華和え きくらげのスープ 胡麻団子 ヨーグルト・牛乳	
25	お祝いデザート								
赤飯 鶏の竜田揚げ スパゲティーサラダ なめこ汁 ヨーグルト牛乳									

献立表

2024年3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		
01 金	散らし寿司	米、砂糖	卵、ちくわ、でんぶ	れんこん、にんじん、かん びょう(乾)、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 492 kcal
	鮎の甘露煮	砂糖	あゆ		しょうゆ、酒、みりん	たんぱく質 22.4 g
	菜の花ゴママヨネーズ	マヨネーズ	ちくわ、ごま	白菜、にんじん、なばな		脂 質 14.2 g
	手毬麩のすまし汁	焼ふ		たまねぎ、だいこん、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 328 g
	牛乳		牛乳			
04 月	しらすとコーンの御飯	米	しらす干し	コーン(冷凍)、グリーン ピース(冷凍)	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 482 kcal
	牛肉と蓮根の炒め物	油、砂糖	牛肉(もも)	たまねぎ、れんこん、さ やえんどう、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん	たんぱく質 20 g
	小松菜のお浸し		油揚げ	小松菜、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮	脂 質 13.1 g
	厚揚げのみそ汁		淡色みそ、厚揚げ	とうがん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁	カルシウム 346 g
	一口ゼリー ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
05 火	御飯	米				エネルギー 552 kcal
	さばのこうじ焼き	油、砂糖	さば、塩こうじ	しょうが	めんつゆ・3倍濃縮	たんぱく質 25.8 g
	大豆の炒り煮	油、砂糖	ちくわ、だいず水煮缶詰、油揚げ 不みで(伊豆干み そ)、豚肉(肩ロース)、 油揚げ	にんじん、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂 質 20.7 g
	豚汁	さといも		だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁	カルシウム 296 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
06 水	クロワッサン	クロワッサン				エネルギー 552 kcal
	鶏と野菜のカップ焼き		鶏もも肉、とろけるチー ズ、バター、粉チーズ	たまねぎ、ほうれん草	ケチャップ、ウスターソース、食塩	たんぱく質 22.2 g
	おからサラダ	マヨネーズ、砂糖	おから、ハム	ブロッコリー、コーン(冷凍)	しょうゆ	脂 質 29.6 g
	コーンスープ	片栗粉	卵	たまねぎ、クリームコー ン缶、コーン(冷凍)、 しいたけ、パセリ	中華だしの素、食塩	カルシウム 291 g
	牛乳		牛乳			
07 木	御飯	米				エネルギー 548 kcal
	納豆		納豆	白菜	しょうゆ	たんぱく質 22.9 g
	白菜のミルフィーユ風		豚肉(肩ロース)	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	酒、和風だしの素	脂 質 22 g
	マカロニサラダ	マヨネーズ、マカロニ	卵	とうがん、にんじん、ね ぎ、しめじ、しいたけ、 えのきたけ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 259 g
	きのこのみそ汁 ヨーグルト牛乳		米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)			
11 月	わかめ御飯	米				エネルギー 513 kcal
	さわらの塩焼き		さわら	れんこん、にんじん、ご ぼう、いんげん、しいた け	酒、食塩	たんぱく質 23.3 g
	筑前煮	砂糖、油	鶏もも肉	たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、とろろこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	脂 質 15.2 g
	とろろ昆布のすまし汁				かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 299 g
	シューアイス ヨーグルト・牛乳		アイスクリーム 牛乳、ヨーグルト(加糖)			
12 火	ソース焼きそば	焼きそばめん、油	豚肉(もも)、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、あ おのり	ウスターソース、食塩	エネルギー 491 kcal
	チーズギョーザ	ぎょうざの皮、油	豚ひき肉、ピザ用チーズ	キャベツ、にら		たんぱく質 21.9 g
	もやしのナムル	ごま油	ハム、ごま	もやし、にんじん、きゅうり	中華だしの素、しょうゆ	脂 質 20.6 g
	青菜のスープ	ごま油		こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん	中華スープ、食塩	カルシウム 292 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			

13 水	ナン ドライカレー オムレツ ブロッコリーの梅サラダ 野菜スープ ヨーグルト・牛乳	ナン 砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、だいず水煮缶詰 卵、牛乳、バター ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、 エリンギイ、にんにく、 たまねぎ、かぼちゃ、 グリーンピース(冷凍) フロッコリー、きゅうり、 コーン(冷凍)、うめ干し たまねぎ、白菜、にん じん、しめじ	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース ケチャップ、食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.4 g カルシウム 293 g
14 木	トマト牛丼 がんもどきの煮物 大根のしょうゆマヨ キャベツのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、油、砂糖 砂糖 マヨネーズ	牛肉(肩ロース) がんもどき かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、小松菜、トマト たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん だいこん、きゅうり、焼きのり キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.1 g カルシウム 344 g
15 金	御飯 ミンチかつ ごぼうのゴマサラダ さといものみそ汁 牛乳	米 パン粉、小麦粉、油 ゴマドレッシング さといも	鶏ひき肉、卵 ベーコン 油揚げ 牛乳	白菜、たまねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんじん、ねぎ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17 g カルシウム 233 g
18 月	御飯 鮭のちゃんちゃんやき 刻み昆布の煮物 たぬき味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 油 じゃがいも、砂糖、ごま油	さけ ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース) 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 にんじん、刻みこんぶ たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	即席みそ・ペーストタイプ しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12 g カルシウム 297 g
19 火	五目ご飯 豆腐ハンバーグ りんごのサラダ かき玉汁 牛乳	米、板こんにやく パン粉 フレンチドレッシング(乳化型) 片栗粉	鶏もも肉 牛ひき肉、牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	ごぼう、にんじん、しいたけ たまねぎ キャベツ、りんご、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、糸みつば、しいたけ	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん、 食塩 ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー kcal 514 たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 254 g
21 木	ぶどうパン ミートグラタン ひじきのマリネ ポタージュ 牛乳	コッペパン じゃがいも 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ 牛乳、バター 牛乳	干しぶどう トマト、たまねぎ、なす にんじん、コーン缶、きゅうり、ひじき たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	ケチャップ 酢、しょうゆ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 399 g
22 金	御飯 チンジャオロース 中華和え きくらげのスープ 胡麻団子 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖、ごま油 ごま油 さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛肉(もも) ごま、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ピーマン、たけのこ ほうれん草、にんじん、 きゅうり、コーン(冷凍) だいこん、にんじん、 にら、ねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース 中華だしの素 中華スープ、食塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 361 g
25 月	赤飯 鶏の竜田揚げ スパゲティーサラダ なめこ汁 ヨーグルト牛乳	米、もち米 片栗粉、油 スパゲティー、マヨネーズ	あずき(乾) 鶏もも肉 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、にんじん、コーン缶 ほうれん草、なめこ、に いこん、ねぎ、にんじ り	酢、食塩 煮干だし汁	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15.8 g カルシウム 238 g

3 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		2		1	よーぐると (みかんかん)
								ちらしずし あゆのかんろに なのはなのごままよねーず てまりふのすまじる ぎゅうにゅう	
4	かっぱけーき	5	おれんじ	6	よーぐると (ふるーつそーす)	7	いちごばばろあ	8	せんべい
しらすとこーんのごはん ぎゅうにくとれんこんのいためもの こまつなのおひたし あつあげのみそしる ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さばのこうじやき だいずのいりに とんじる よーぐると・ぎゅうにゅう		くらわっさん とりとやさいのかっぱやき おからさらだ こーんすーび ぎゅうにゅう		ごはん なっとう はくさいのみるふいーゆふう まかろにさらだ きのこのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		【おべんとう】 	
11	ばなな	12	ふるーちえ	13	あられ	14	ゼリー	15	よーぐると (ふれーく)
わかめごはん さわらのしおやき ちくぜんに ころろこんぶのすましじる しゅーあいす よーぐると・ぎゅうにゅう		そーすやきそば ちーずぎょうざ もやしなむる あおなのすーび よーぐるとぎゅうにゅう		なん だらいかれー おむれつ ぶろっこりーのうめさらだ やさいすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		とまとぎゅうどん がんもどきのにも だいこんのしょうゆまよ きゃべつのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん はくさいのみんちかつ ごぼうのごまさらだ さといものみそしる ぎゅうにゅう	
18	りんご	19	たんじょうびけーき	20		21	よーぐると (ももかん)	22	ほっとけーき
ごはん さけのちゃんちゃんやき きざみこんぶのもの たぬきみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		【りくえすとぎゅうしょく】 ごもくごはん とうふはんぱーぐ りんごのさらだ かきたまじる ぎゅうにゅう				ぶどうばん みーとぐらたん ひじきのまりね ぼたーじゅ ぎゅうにゅう		ごはん ちんじゃおろーす ちゅうかあえ きくらげのすーび ごまだんご よーぐると・ぎゅうにゅう	
25	おいわいでざーと								
せきはん とりのたつたあげ すばげていーさらだ なめこじる よーぐるとぎゅうにゅう									