

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
8	バナナ	9	フルーチェ	10	せんべい	11	ゼリー	12	ヨーグルト (みかん缶)
御飯 ふりかけ 豚肉のスタミナ炒め スパゲティのツナサラダ なめこ味噌汁 牛乳		カレーライス 目玉焼き キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳		御飯 ほっけの塩焼き 白菜のすぎやき風煮 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳		ソース焼きそば ユーリンチー 人参のナムル 中華スープ ヨーグルト牛乳		五目ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え そうめんみそ汁 牛乳	
15	いちご	16	誕生日ケーキ	17	米菓子	18	プリン	19	ヨーグルト (フルーツソース)
御飯 回鍋肉 ハンサンスー きくらげのスープ フルーツ杏仁 ヨーグルト牛乳		散らし寿司 塩こうじの唐揚げ アスパラガスのサラダ 新玉ねぎのみそ汁 牛乳		御飯 コーンのハンバーグ ごぼうかみかみサラダ 卵のスープ ヨーグルト牛乳		御飯 納豆 さばのしょうが煮 小松菜のお浸し 豚汁 ヨーグルト牛乳		御飯 コロケ もやしの彩り和え 貝だくさんみそ汁 牛乳	
22	オレンジ	23	マカロニきな粉	24		25	蒸しパン	26	ヨーグルト (フレーク)
御飯 しそふりかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 春キャベツの和え物 けんちん汁 ひとくちゼリー ヨーグルト牛乳		ふきごはん 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋とブロッコリー炒め 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳				御飯 マーボー豆腐 コールスローサラダ 春雨スープ ヨーグルト牛乳		御飯 みそ豚カツ 大根と厚揚げ煮物 春キャベツのみそ汁 牛乳	
29		30	パイナップル						
		たけのこ御飯 赤魚の煮つけ ひじきの炒り煮 わかめの味噌汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳							

# 献立表

2024年04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		
08 月	御飯 ふりかけ 豚肉のスタミナ炒め スパゲティーのツナサラダ なめこ味噌汁 牛乳	米  ごま油、片栗粉 スパゲティー、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)  ツナ油漬缶 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、	キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、しめじ、しいたけ  コーン缶、きゅうり、にんじん 小松菜、なめこ、糸みつば	しょうゆ、みりん、食塩、 オイスターソース、酒、お ろしにんにく 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 284 g	
09 火	カレーライス 目玉やき キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳	米、じゃがいも、油	鶏もも肉 卵 かにかまぼこ  牛乳、	たまねぎ、にんじん、しめじ、福神漬  キャベツ、にんじん、きゅうり オレンジ	カレールウ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 255 g	
10 水	御飯 ほっけの塩焼き 白菜のすきやき風煮 豆腐みそ汁 ヨーグルト牛乳	米  砂糖	ほっけ(開き干し) 豚肉(肩ロース)、なんと 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ、えのきたけ 糸みつば、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) かつお・昆布だし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 338 g	
11 木	ソース焼きそば ユーリンチー 人参のナムル 中華スープ ヨーグルト牛乳	焼きそばめん、油 ごま油 ごま油	豚肉(肩ロース)、かまぼこ 鶏もも肉(皮付き) かまぼこ、ごま ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、あおのり ねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	ウスターソース、食塩 酢、しょうゆ、おろししょうが しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 248 g	
12 金	五目ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え そうめんみそ汁 牛乳	米、板こんにやく じゃがいも、しらたき、砂糖、油 しらたき、砂糖 干しそうめん、焼ふ	鶏もも肉 牛肉(肩) 木綿豆腐、ちくわ、ごま、白みそ 油揚げ 牛乳、	ごぼう、にんじん、いんげん、 干しいたけ たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍) 白菜、にんじん	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん、食 塩 しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 343 g	
15 月	御飯 回鍋肉 バンサンスー きくらげのスープ フルーツ杏仁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、油 砂糖、ごま油 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ハム  牛乳 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 小松菜、きゅうり、もやし、コーン缶 えのきたけ、にんじん、黒きくらげ もも缶、かんてん	酒、しょうゆ しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 305 g	
16 火	散らし寿司 塩こうじの唐揚げ アスパラガスのサラダ 新玉ねぎのみそ汁 牛乳	米、砂糖 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	卵、ちくわ、でんぶ 鶏もも肉、塩こうじ ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干しいたけ しょうが、にんにく グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 261 g	
17 水	御飯 コーンのハンバーグ ごぼうかみかみサラダ 卵のスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 ベーコン、ごま 卵、ちくわ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ	ケチャップ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 287 g	
18 木	御飯 納豆 さばのしょうが煮 小松菜のお浸し 豚汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖  さといも、糸こんにやく	挽きわり納豆 さば ごま 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが 小松菜、にんじん、しめじ だいこん、ごぼう、ねぎ、にん じん、干しいたけ	しょうゆ 酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 545 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 330 g	

# 献立表

2024年04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		
19 金	御飯 コロッケ もやしの彩り和え 具だくさんみそ汁 牛乳	米 <small>じゃがいも、油、小麦粉、パン粉</small> 油、砂糖 さといも	豚ひき肉、卵、牛ひき肉 卵、ごま <small>米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ</small> 牛乳、	たまねぎ もやし、にんじん、にら だいこん、白菜、しめじ	ウスターソース、食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18 g カルシウム 270 g	
22 月	御飯 しそふりかけ <small>牛肉とごぼうのしぐれ煮</small> 春キャベツの和え物 けんちん汁 ひとくちゼリー ヨーグルト牛乳	米 油、砂糖 砂糖 <small>さといも、糸こんにゃく、ごま油</small>	牛肉(もも) 焼き豚、ごま 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	<small>ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)</small> キャベツ、もやし、コーン缶 だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん りんご天然果汁、かんてん	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 296 g	
23 火	ふきごはん 鮭のマヨネーズ焼き <small>じゃが芋とブロッコリー炒め</small> 麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 <small>マヨネーズ、小麦粉、油、マーガリン</small> じゃがいも、油 焼ふ	油揚げ さけ、粉チーズ ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ふき コーン缶 ブロッコリー、にんじん、たまねぎ みつば、えのきたけ	本みりん、しょうゆ 食塩、こしょう 食塩、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20 g カルシウム 239 g	
25 木	御飯 マーボー豆腐 コールスローサラダ 春雨スープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 マヨネーズ はるさめ	<small>木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)</small> ハム 卵、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ねぎ、しょうが <small>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)</small> たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒 酢、食塩 中華スープ、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 312 g	
26 金	御飯 みそ豚カツ 大根と厚揚げ煮物 春キャベツのみそ汁 牛乳	米 <small>小麦粉、パン粉、油、砂糖</small> 砂糖	豚肉(肩ロース)、赤みそ 厚揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん <small>たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ</small>	食塩 しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 291 g	
30 火	たけのこ御飯 赤魚の煮つけ ひじきの炒り煮 わかめの味噌汁 焼きプリンタルト ヨーグルト牛乳	米 砂糖 <small>じゃがいも、油、砂糖</small> 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ 赤魚 ツナ油漬缶、さつま揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たけのこ、にんじん、しいたけ しょうが ひじき <small>だいこん、もやし、にんじん、さやえんどう、カットわかめ</small>	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん 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 502 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 296 g	

# 4 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	
8	ばなな	9	ふるーちえ	10	せんべい	11	ぜりー	12	よーぐると (みかんかん)
ごはん ぶりかけ ぶたにくのすたまないため すばげていーのつなさらだ なめこみそしる ぎゅうにゅう		かれーらいす めだまやき きゃべつのゆかりあえ おれんじ ぎゅうにゅう		ごはん ほっけのしおやき はくさいのすきやきふうに とうふみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		そーすやきそば ゆーりんちー にんじんのなむる ちゅうかすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		ごもくごはん にくじゃが ほうれんそうのしらあえ そうめんみそしる ぎゅうにゅう	
15	いちご	16	たんじょうびけーき	17	こめがし	18	ぷりん	19	よーぐると (ふるーつそーす)
ごはん ほういこーろー ばんさんすー きくらげのすーぷ ふるーつあんじん よーぐるとぎゅうにゅう		ちらしずし しおこうじのからあげ あすぱらがすのさらだ しんたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう		ごはん こーんのはんぱーぐ ごぼうかみかみさらだ たまごのすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん なっとう さばのしょうがに こまつなのおひたし とんじる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ころっけ もやしのいろどりあえ ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう	
22	おれんじ	23	まかろにきなこ	24		25	むしばん	26	よーぐると (ふれーく)
ごはん・しそぶりかけ ぎゅうにくとごぼうのしぐれに はるきゃべつのあえもの けんちんじる ひとくちぜりー よーぐるとぎゅうにゅう		ふきごはん さけのまよねーすやき じゃがいもとぶろっこりーいため ぶのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう				ごはん まーぼーどうふ こーるすろーさらだ はるさめすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん みそとんかつ だいこんとあつあげのもの はるきゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	
29		30	ぱいなっぷる						
		たけのごはん あかうおのにつけ ひじきのいりに わかめのみそしる やきぷりんたると よーぐるとぎゅうにゅう							