

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
				1	せんべい	2	こいのぼりケーキ	3	
				御飯 とり天 根野菜の甘辛煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		ちまき風御飯 兜のハンバーグ 小松菜の磯和え ミルク味噌スープ ヨーグルト牛乳			
6		7	米菓子	8	バナナクッキー	9	ゼリー	10	ヨーグルト（フレーク）
		御飯 さわらのバター醤油焼き カラフルサラダ きのこのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 豚肉のコーンフレーク焼き スナッペンとうのツナ和え 三つ葉のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏の照り焼き 切り昆布の煮物 わかめのみそ汁 いちごシュークリーム ヨーグルト牛乳		ソフト麺・肉味噌ソース ちくわのゆかり焼き キャベツの胡麻和え ほうれん草のクリームスープ 牛乳	
13		14	フルーチェ	15	ビスケット	16	ヨーグルト（パイン缶）	17	キャロットケーキ
ハヤシライス じゃがいものガレット 彩りサラダ ワッフル ヨーグルト牛乳		わかめ御飯 たらの甘酢あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 れんこんと豚肉の丸め焼き 切り干し大根のサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳		チキンライス スパニッシュオムレツ 水菜のサラダ しめじのスープ 牛乳		御飯 ブルコギ チンゲンサイのナムル 春雨スープ ヨーグルト・牛乳	
20	バナナ	21	誕生日ケーキ	22	米菓子	23	ラスク	24	ヨーグルト（フルーツソース）
御飯 野菜の肉まき 煎りおから キャベツと厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯・ふりかけ 春カツオの竜田揚げ 筍のしょうゆ煮 新じゃがいものみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 八宝菜 きゅうりの中華風サラダ ニラのコーンクリームスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 アスパラとベーコンの和風グラタン ひじきの煮物 大根のみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 チキン南蛮 マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳	
27	キウイ	28	ババロア	29	みるくわらびもち	30	せんべい	31	ヨーグルト（みかん缶）
御飯 酢豚 人参とツナの和え物 卵と桜エビのスープ ヨーグルト・牛乳		豆御飯 たちうおのねぎ味噌焼き だいこんの煮物 茄子のみそ汁 ヨーグルト牛乳		レタスのチャーハン そら豆のしゅうまい さつまいものサラダ 三つ葉のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		【おにぎりの日】  		御飯 ポテトミートパイ 豆苗サラダ 野菜たっぷりスープ バナナ 牛乳	

献立表

2024年05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	御飯	米				エネルギー	550	kcal
	とり天	油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵	にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ	たんぱく質	25.4	g
	根野菜の甘辛煮	さといも、ごま油	豚肉(肩ロース)	れんこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう	酒、みりん、しょうゆ	脂 質	17.3	g
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐	しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム	234	g
	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)					
	牛乳		牛乳					
02 木	ちまき風御飯	米、もち米、砂糖、ごま油	鶏ひき肉	にんじん、しいたけ、いんげん(ゆで)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー	584	kcal
	兜のハンバーグ	パン粉、油	牛ひき肉、豆乳	たまねぎ	ケチャップ、食塩	たんぱく質	24.4	g
	小松菜の磯和え	砂糖	すりごま	小松菜、にんじん、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ	脂 質	17.3	g
	ミルク味噌スープ	さつまいも	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ	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)					
07 火	御飯	米				エネルギー	554	kcal
	さわらのバター醤油焼き	じゃがいも、三温糖	さわら、バター		酒、本みりん	たんぱく質	22.1	g
	カラフルサラダ	マヨネーズ、三温糖	すりごま	だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)	食酢(米酢)、しょうゆ	脂 質	19.9	g
	きのこのスープ		ベーコン	小松菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ	コンソメ、食塩、しょうゆ	カルシウム	258	g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)牛乳					
08 水	御飯	米				エネルギー	632	kcal
	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質	25.6	g
	豚肉のコーンフ레이크焼き	コーンフ레이크、片栗粉、なたね油	豚肉(もも)、粉チーズ		ケチャップ、食塩	脂 質	19	g
	スナッペンえんどうのツナ和え	砂糖	ツナ水煮缶、すりごま	にんじん、スナッペンえんどう、キャベツ	しょうゆ	カルシウム	275	g
	三つ葉のすまし汁		ヨーグルト(加糖)牛乳	たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩			
09 木	御飯	米				エネルギー	565	kcal
	鶏の照り焼き	油、片栗粉	鶏もも肉	しょうが	みりん、しょうゆ、酒	たんぱく質	22.3	g
	切り昆布の煮物	さつまいも、ごま油、砂糖	ちくわ	刻みこんぶ、にんじん、いんげん(ゆで)、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	脂 質	16.3	g
	わかめのみそ汁	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	カルシウム	306	g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)					
10 金	ソフト麺	ソフト麺				エネルギー	569	kcal
	みそソース	油、砂糖	豚ひき肉、赤みそ、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす	食塩	たんぱく質	25.3	g
	ちくわのゆかり焼き	小麦粉、油	ちくわ			脂 質	19.4	g
	キャベツの胡麻和え	じゃがいも、砂糖	しらす干し、すりごま	キャベツ、にんじん	しょうゆ	カルシウム	361	g
	ほうれん草のクリームスープ		牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ	煮干だし汁			
13 月	ハヤシライス	米	牛肉(もも)、グリーンピース	たまねぎ、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース	エネルギー	586	kcal
	じゃが芋のガレット	じゃがいも	とろけるチーズ	コーン缶		たんぱく質	22.9	g
	彩りサラダ	マヨネーズ、三温糖	ツナ水煮缶、すりごま	きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、にんじん	しょうゆ	脂 質	19.8	g
	ワッフル					カルシウム	288	g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)					

14 火	わかめ御飯	米				エネルギー 554 kcal
	たらの甘酢あんかけ	油、片栗粉、三温糖	たら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、食酢(米酢)、本みりん、食塩	たんぱく質 21.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮	ごま油、砂糖	豚ひき肉	かぼちゃ、いんげん(ゆで)、しょうが	しょうゆ	脂質 15.8 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁	カルシウム 204 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ブルーチェ					
15 水	御飯	米				エネルギー 576 kcal
	れんこんと豚肉の丸め焼き	片栗粉、油、三温糖	豚肉(もも)	れんこん、たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	たんぱく質 22.1 g
	切り干し大根のサラダ	マヨネーズ、三温糖	かにかまぼこ、すりごま	きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ	脂質 18.3 g
	ミネストローネスープ	マカロニ・スパゲティ	ベーコン	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリー	コンソメ、食塩、おろしにんにく	カルシウム 333 g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)牛乳			
	ビスケット					
16 木	チキンライス	米	鶏もも肉、バター	たまねぎ	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 537 kcal
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも、油	卵、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー	食塩	たんぱく質 22.5 g
	水菜のサラダ	マヨネーズ、三温糖	ツナ水煮缶、すりごま	きゅうり、水菜、にんじん、黄ピーマン	しょうゆ	脂質 17.8 g
	ベーコンとしめじのスープ		ベーコン	たまねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 271 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(パイナップル缶)		ヨーグルト(加糖)	パイナップル		
17 金	御飯	米				エネルギー 560 kcal
	プルコギ	三温糖、ごま油	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒	たんぱく質 22.2 g
	チンゲンサイのナムル	ごま油	ちくわ、すりごま	チンゲンサイ、もやし	しょうゆ、中華だし、素	脂質 17.1 g
	春雨スープ	はるさめ	ハム、ごま	キャベツ、にんじん、干しいたけ	中華スープ、食塩	カルシウム 304 g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)牛乳			
	キャロットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油	牛乳	にんじん、干しぶどう		
20 月	御飯	米				エネルギー 613 kcal
	野菜の肉まき	小麦粉、油	豚肉(肩ロース)、ごま	もやし、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく	たんぱく質 22.7 g
	煎りおから	砂糖、ごま油	おから、育児用ミルク、油揚げ	にんじん、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	脂質 21.7 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ	キャベツ、たまねぎ、小松菜	煮干だし汁	カルシウム 320 g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)牛乳			
	バナナ			バナナ		
21 火	御飯	米				エネルギー 580 kcal
	ふりかけ					たんぱく質 25.4 g
	春カツオの竜田揚げ	油、片栗粉	かつお(春)		しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	脂質 16.4 g
	筍のしょうゆ煮	糸こんにやく	さつま揚げ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルシウム 211 g
	新じゃがいものみそ汁	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	お誕生日ケーキ					
22 水	御飯	米				エネルギー 580 kcal
	八宝菜	油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、えび、いか	ロ米、にんじん(ゆで)、にんじん、黒きくらげ	しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩	たんぱく質 25.4 g
	きゅうりの中華風サラダ	砂糖、ごま油	しらす干し、ごま	きゅうり、生わかめ、にんじん	しょうゆ、酢	脂質 16.4 g
	ニラのコーンクリームスープ		牛乳、絹ごし豆腐	クリームコーン缶、たまねぎ、にら、コーン(冷凍)	中華スープ、食塩、こしょう	カルシウム 211 g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)牛乳			
	米菓子					

23 木	御飯	米	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、バター、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グリーンアスパラガス、たまねぎ、コーン缶		エネルギー	658	kcal
	アスパラとベーコンの和風グラタン	じゃがいも、小麦粉				たんぱく質	26.6	g
	ひじきの煮物	砂糖、ごま油	だいず水煮缶詰	れんこん、にんじん、ひじき、いんげん(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂質	20.5	g
	大根のみそ汁		木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、小松菜、ねぎ	かつお・昆布だし汁	カルシウム	315	g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)					
ラスク	食パン、三温糖	バター						
24 金	御飯	米	鶏もも肉、卵、ごま	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが	エネルギー	595	kcal
	チキン南蛮	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、三温	ハム、すりごま	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢	たんぱく質	23.7	g
	マカロニサラダ	マカロニ、砂糖		たまねぎ、にんじん、まいたけ	コンソメ、食塩	脂質	17.6	g
	オニオンスープ			オレンジ		カルシウム	287	g
	オレンジ牛乳		牛乳					
ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム					
27 月	御飯	米	豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しょうが	ケチャップ、酢、オイスターソース、酒、しょうゆ、中華だしの素	エネルギー	553	kcal
	酢豚	油、片栗粉、砂糖	ツナ水煮缶、すりごま	にんじん、きゅうり、コーン缶	しょうゆ	たんぱく質	24.1	g
	人参とツナの和え物	ごま油、砂糖	卵、干しえび	小松菜、にんじん、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、食塩	脂質	17.7	g
	卵と桜エビのスープ	はるさめ	ヨーグルト(加糖)			カルシウム	289	g
	ヨーグルト牛乳		牛乳					
キウイフルーツ			キウイフルーツ					
28 火	豆御飯	米	たちうお、赤みそ	グリーンピース	食塩、昆布だし汁	エネルギー	582	kcal
	たちうおのねぎ味噌焼き	砂糖		葉ねぎ	本みりん、酒、しょうゆ	たんぱく質	22.6	g
	だいこんの煮物	じゃがいも、三温糖	さつま揚げ	だいこん、にんじん、いんげん(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂質	21.4	g
	茄子のみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	カルシウム	223	g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)					
ババロア								
29 水	レタスのチャーハン	米、ごま油	ハム	レタス、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素	エネルギー	570	kcal
	そら豆のしゅうまい	ぎょうざの皮、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、そらまめ、にんじん、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、食塩、酒	たんぱく質	23.3	g
	さつまいものサラダ	さつまいも、マヨネーズ、三温糖	すりごま	きゅうり、にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩	脂質	16.1	g
	三つ葉のみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、糸みつば	かつお・昆布だし汁	カルシウム	352	g
	ヨーグルト牛乳		ヨーグルト(加糖)					
ミルクわらびもち	片栗粉、三温糖	牛乳						
31 金	御飯	米	豚ひき肉、育児用ミルク、バター、ピザ用チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、コーン缶	コンソメ、パセリ粉	エネルギー	688	kcal
	ポテトミートパイ	じゃがいも、パン粉	かにかまぼこ	豆苗、水菜、にんじん	ノンオイル和風ドレッシング	たんぱく質	23.7	g
	豆苗サラダ		ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、こしょう	脂質	24	g
	野菜たっぷりスープ			バナナ		カルシウム	406	g
	バナナ牛乳		牛乳					
ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶					

5 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	こいのぼりけーき	3	
				ごはん とりてん こんやさいのあまからに とうふのすまししる よーぐると・ぎゅうにゅう		ちまきふうごはん かぶとのはんぱーぐ こまつなのいそあえ みるくみそすーび よーぐるとぎゅうにゅう			
6		7	こめがし	8	ばななくっきー	9	ぜりー	10	よーぐると (ふれーく)
		ごはん さわらのばたーしょうゆやき からふるさらだ きのこのすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう ぶたにくのこーんふれーくやき すなっぴえんどうのつなあえ みつばのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん とりのてりやき きりこんぶのにも わかめすーび いちごしゅーくりーむ よーぐるとぎゅうにゅう		そふとめん・にくみそそーす ちくわのゆかりやき きゃべつのごまあえ ほうれんそうのくりーむそーす ぎゅうにゅう	
13		14	ふるーちえ	15	びすけっと	16	よーぐると (ぱいんかん)	17	きゃろっとけーき
はやしらいす じゃがいものがれっと いろどりさらだ わっふる よーぐるとぎゅうにゅう		わかめごはん たらのあますあんかけ かぼちゃのそぼろに ぐたくさんみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん れんこんとぶたにくのまるめやき きりほしだいこんのさらだ みねすとりーねすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ちきんらいす すばにっしゅおむれつ みずなのさらだ しめじのすーび ぎゅうにゅう		ごはん ふるこぎ ちんげんさいのなむる はるさめすーび よーぐると・ぎゅうにゅう	
20	ばなな	21	たんじょうびけーき	22	こめがし	23	らすく	24	よーぐると (ふるーつそーす)
ごはん やさいのにくまき いりおから きゃべつとあつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ はるかつおのたつたあげ たけのこのしょうゆに しんじゃがいものみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん はっぼうさい きゅうりのちゅうかふうさらだ にらのこーんくりーむすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん あすばらとペーこんのわふうぐらたん ひじきのにも だいこんのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ちきんなんばん まかろにさらだ おにおんすーび おれんじ ぎゅうにゅう	
27	きうい	28	ばばろあ	29	みるくわらびもち	30	せんべい	31	よーぐると (みかかん)
ごはん すぶた にんじんとつなのあえもの たまごとさくらえびのすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		まめごはん たちうおのねぎみそやき だいこんのにも なすのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		れたすのちゃーはん そらまめのしゅうまい さつまいものさらだ みつばのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		【おにぎりのひ】 		ごはん ほてとみーとぱい とうみょうさらだ やさいたっぴりすーび ばなな ぎゅうにゅう	