

石山保育園

2024年06月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3	オレンジ	4	鬼まんじゅう	5	ヨーグルト (フルーツソース)	6	ポップコーン	7	米菓子
菜飯 ぶた肉の味噌焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 あじのマリネ ちくわと小松菜の和え物 みょうがのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 マカロニチキングラタン りんごのサラダ 真っ赤なスープ 牛乳		御飯 白菜すき焼き風煮 キャベツとじゃこの酢和え 五目みそ汁 ヨーグルト・牛乳		【おにぎりの日】 	
10	バナナ	11	フルーチェ	12	パウンドケーキ	13	ビスケット	14	ヨーグルト (みかん缶)
バターチキンカレー コールスローサラダ 干草焼き ひとロゼリー ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 ビーマンと豚肉の細切り炒め 白和え かき玉みそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 ミンチカツ スパゲティーサラダ にんじんスープ ヨーグルト・牛乳		塩焼きそば チヂミ パプリカのナムル 中華スープ 牛乳	
17	すいか	18	誕生日ケーキ	19	フレンチトースト	20	米菓子	21	ヨーグルト (フレーク)
五目御飯 鶏肉の照焼 きゅうりと焼き麩の酢の物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 枝豆ハンバーグ 豆乳ミルクスープ ひじきのサラダ 牛乳		御飯 トマト麻婆 もやしのサラダ キャベツのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 たらのグラタン 夏野菜のサラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト・牛乳		きのこうどん 牛肉と新ごぼうの旨煮 いんげんのごま和え クレープ 牛乳	
24	キウイフルーツ	25	ホットケーキ	26	あられ	27	ゼリー	28	ヨーグルト (桃缶)
御飯 鮭のちゃんちゃんやき 肉じゃが 生揚げのみそ汁 シューアイス ヨーグルト・牛乳		ひじきの御飯 冷しゃぶサラダ 筑前煮 おくらスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 ほうれん草のキッシュ 大根の梅マヨ和え クリームシチュー ヨーグルト・牛乳		キッズビビンバ タンドリーチキン レタスとしらすのサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト牛乳		御飯 ふりかけ 肉団子のコーン蒸し 水菜のサラダ わかめのみそ汁 牛乳	

献立表

2024年06月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑		
		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	
03 月	菜飯 ぶた肉の味噌焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁 ヨーグルト・牛乳 オレンジ	米、ごま油 砂糖、油、小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ、三温糖 焼ふ	油揚げ、しらす干し、ごま 豚肉(ヒレ)、米みそ(赤色辛みそ) ツナ水煮缶 かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん(葉)、にんじん ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし(冷凍) 小松菜、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 322 g
				オレンジ・ネーブル		
04 火	御飯 あじのマリネ ちくわと小松菜の和え物 みょうがのみそ汁 ヨーグルト・牛乳 おにまんじゅう	米 油、砂糖、小麦粉 砂糖	あじ ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖) 牛乳	たまねぎ、セロリー、黄ピーマン、ピーマン 小松菜、もやし、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ、みょうが、カットわかめ	酢、食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 305 g
		小麦粉、さつまいも、砂糖	牛乳			
05 水	御飯 マカロニチキングラタン りんごのサラダ 真っ赤なスープ 牛乳 ヨーグルト(フルーツソース)	米 マカロニ、小麦粉、パン粉、油 フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ ハム えび(むき身) 牛乳 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、りんご トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	コンソメ コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 359 g
				いちごジャム		
06 木	御飯 白菜すき焼き風煮 キャベツとじゃこの酢和え 五目みそ汁 ヨーグルト・牛乳 ポップコーン	米 しらたき、砂糖 砂糖 さつまいも、ごま油 ポップコーン	牛肉(もも)、なると しらす干し 鶏もも肉、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、ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん、コーン缶 だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 274 g
07 月	米菓					
	バターチキンカレー コールスローサラダ 千草焼き ひとロゼリー ヨーグルト・牛乳 バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター 卵、かに水煮缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、キャベツ、りんご、コーン(冷凍) ほうれん草、にんじん、しいたけ	カレールウ、ケチャップ 酢、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 320 g
11 火	御飯 納豆 さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 ヨーグルト牛乳 フルーチェ	米 砂糖 さつまいも	挽きわり納豆 さんま ちくわ、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、にんじん、いんげん だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 294 g
12 水	御飯 ピーマンと豚肉の細切り炒め 白和え かき玉みそ汁 ヨーグルト・牛乳 パウンドケーキ	米 はるさめ、油、片栗粉、砂糖 糸こんにゃく、砂糖	豚肉(もも) 木綿豆腐、すりごま 卵、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖) 牛乳、卵、バター	ピーマン、にんじん、もやし ほうれん草、にんじん、いんげん もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酒、オイスター ソース、コンソメ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 339 g
		ホットケーキ粉、三温糖				
13 木	御飯 ミンチカツ スパゲティーサラダ にんじんスープ ヨーグルト・牛乳 ビスケット	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 スパゲティー、マヨネーズ	牛ひき肉、卵 ツナ水煮缶 牛乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	ウスターソース、食塩、こしょう 食塩、こしょう コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 316 g
14 金	塩焼きそば チヂミ パプリカのナムル 中華スープ 牛乳 ヨーグルト(みかん缶)	焼きそばめん、油 上新粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 はるさめ	豚肉(肩)、いか、えび(むき身) 鶏ひき肉、しらす干し かにかまぼこ、すりごま ごま 牛乳 ヨーグルト(加糖)	キャベツ、もやし、にんじん にら、コーン缶 ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン 小松菜、カットわかめ、干しいたけ	コンソメ、食塩、こしょう 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 573 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 17.3 g カルシウム 320 g
				みかん缶		

17月	五目御飯 鶏肉の照焼 きゅうりと焼き麩の酢の物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳 すいか	米、砂糖、ごま油 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 砂糖、焼ふ じゃがいも	油揚げ 鶏もも肉 ちくわ、ごま 木綿豆腐、白みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たけのこ(ゆで)、にんじん、さ やえんどう、干しいたけ しょうが きゅうり、にんじん、カットわかめ なめこ、糸みつば、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 287 g
18火	御飯 枝豆ハンバーグ 豆乳ミルクスープ ひじきのサラダ 牛乳 誕生日ケーキ	米 パン粉、油 じゃがいも 砂糖	牛ひき肉、牛乳、卵 牛乳、豆乳、ベーコン 牛乳	たまねぎ、えだまめ たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、小松菜、にんじん、 コーン(冷凍)、ひじき	ケチャップ、食塩、こしょう 食塩、コンソメ 酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 341 g
19水	御飯 トマト麻婆 もやしのサラダ キャベツのみそ汁 ヨーグルト・牛乳 フレンチトースト	米 ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖) 牛乳、卵、バター	トマト、葉ねぎ、にんにく もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん、にんじ ん、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 313 g
20木	御飯 たらのグラタン 夏野菜のサラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト・牛乳 米菓	米 じゃがいも、パン粉 フレンチドレッシング(乳化型) さつまいも	牛乳、たら、ピザ用チーズ、シチュールウ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ レタス、トマト、きゅうり、いんげん ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	こしょう 煮干だし汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 383 g
21金	きのこうどん 牛肉と新ごぼうの旨煮 いんげんのごま和え クレープ 牛乳 ヨーグルト(フレーク)	ゆでうどん、片栗粉 じゃがいも、三温糖、ごま油 砂糖	豚肉(もも)、油揚げ 牛肉(もも) ちくわ、すりごま、米みそ(甘みそ) 牛乳	なめこ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、しいたけ ごぼう、ピーマン、にんじん キャベツ、いんげん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 324 g
24月	御飯 鮭のちゃんちゃんやき 肉じゃが 生揚げのみそ汁 シューアイス ヨーグルト・牛乳 キウイフルーツ	米 油 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	さけ 牛肉(肩ロース) 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 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 たまねぎ、にんじん、さやえんどう だいこん、にんじん、糸みつば	即席みそ・ペーストタイプ しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 293 g
25火	ひじきの御飯 冷しゃぶサラダ 筑前煮 おくらスープ ヨーグルト・牛乳 ホットケーキ	米、油、砂糖 砂糖、ごま油 糸こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、油揚げ 豚肉(肩ロース) 鶏もも肉 牛乳、ヨーグルト(加糖) 牛乳、卵	にんじん、ひじき サニーレタス、きゅうり、コーン(冷凍) にんじん、だいこん、ごぼう、 いんげん(ゆで) オクラ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 292 g
26水	御飯 ほうれん草のキッシュ 大根の梅マヨ和え クリームシチュー ヨーグルト・牛乳 あられ	米 マヨネーズ	卵、牛乳、生クリーム、ベー コン、粉チーズ 牛乳、鶏もも肉、シチュールウ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、たまねぎ、しめじ きゅうり、だいこん、れんこん、 コーン缶、うめ干し、しそ たまねぎ、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん	食塩、こしょう 食塩	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 369 g
27木	キッズビビンバ タンドリーチキン レタスとしらすのサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト牛乳 ゼリー	米、ごま油、砂糖 油、三温糖 砂糖、ごま油	豚ひき肉 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) しらす干し、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、ほうれん草、にんじ ん、しょうが、にんにく レタス、きゅうり、生わかめ、コーン(冷凍) たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、いんげん(ゆで)	しょうゆ、酒、食塩 ケチャップ、酒、しょうゆ、 カレー粉、食塩 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 257 g
28金	御飯 ふりかけ 肉団子のコーン蒸し 水菜のサラダ わかめのみそ汁 牛乳 ヨーグルト(桃缶)	米 パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉、卵 ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳 ヨーグルト(加糖)	コーン(冷凍)、葉ねぎ、パセリ、しょうが 水菜、赤たまねぎ、きゅうり、レタス たまねぎ、カットわかめ もも缶	みりん、食塩、こしょう しょうゆ、酢 煮干だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 328 g

6 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	
3	おれんじ	4	おにまんじゅう	5	よーぐると (ふるーつそーす)	6	ぼっぴこーん	7	こめがし
なめし ぶたにくのみそやき ぶろっこりーのさらだ すましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん あじのまりね ちくわとこまつなのあえもの みょうがのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん まかろにちきんぐらたん りんごのさらだ まっかなすーび ぎゅうにゅう		ごはん はくさいすきやきふうに きゃべつとじゃこのすあえ ごもくみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		【おにぎりのひ】 	
10	ばなな	11	ふるーちえ	12	ぱうんどけーき	13	びすけっと	14	よーぐると (みかんかん)
ばたーちきんかれー こーるすろーさらだ ちくさやき ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう 		ごはん なっとう さんまのしおやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ピーマンとぶたにくのせんぎりいため しらあえ かきたまみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん みんちかつ すばげっていーさらだ にんじんすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		しおやきそば ちぢみ ぱぶりかのなむる ちゅうかすーび ぎゅうにゅう	
17	すいか	18	たんじょうびけーき	19	ふれんちとーすと	20	こめがし	21	よーぐると (ふれーく)
ごもくごはん とりにくのてりやき きゅうりとやきふのすのもの とうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん えだまめはんぱーぐ とうにゅうみるくすーび ひじきのさらだ ぎゅうにゅう		ごはん とまとまーぼー もやしのみそしる きゃべつのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん たらぐらたん なつやさいのさらだ さつまいものみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		きのこうどん ぎゅうにくとしんごほうのうまに いんげんのごまあえ くれーび ぎゅうにゅう	
24	きういふるーつ	25	ほっとけーき	26	あられ	27	ぜりー	28	よーぐると (ももかん)
ごはん さけのちゃんちゃんやき にくじゃが なまあげのみそしる しゅーあいす よーぐると・ぎゅうにゅう		ひじきのごはん れいしゃぶさらだ ちくぜんに おくらすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ほうれんそうのきいしゅ だいこんのうめまよあえ くりーむしちゅー よーぐると・ぎゅうにゅう		きっすびびんば たんどりーちきん れたすとしらすのさらだ たまねぎすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ふりかけ にくだんごのこーんむし みずなのさらだ わかめのみそしる ぎゅうにゅう 	