

石山保育園

2024年07月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1	パイナップル	2	プリン	3	マーラーカオ	4	米菓子	5	セタフルーツポンチ
枝豆とじゃこの御飯 塩こうじの唐揚げ きゅうりの梅サラダ 小松菜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 さばの南蛮漬け うの花の炒り煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 回鍋肉 ぼつれんそうの中華和え 春雨スープ ヨーグルト・牛乳		御飯 えびカツ マカロニサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 星形ハンバーグ カラフルサラダ 天の川スープ ワッフル ヨーグルト牛乳 	
8	バナナ	9	小豆アイス	10	マカロニきな粉	11	ビスケット	12	ヨーグルト (フレーク)
わかめ御飯 だいこんと鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 コーンコロッケ ラタトゥイユ  オニオンスープ ヨーグルト・牛乳		御飯・納豆 ほっけの塩焼き かぼちゃ煮 ズッキーニのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 酢豚 みょうがの和えもの かき玉汁 ヨーグルト牛乳		ソフト麺・ナスミートソース 目玉焼き ゴーヤのツナ和え きのこスープ ひとくちゼリー 牛乳	
15		16	誕生日ケーキ	17	すいか	18	ぶどうゼリー	19	ヨーグルト (フルーツソース)
		<世界の料理> 【韓国】 御飯 ヤンニョムチキン ケランマリ (玉子焼き) ミヨックク (わかめのスープ) ヨーグルト牛乳		御飯 ぶりの照り焼き 凍り豆腐の煮物 白みそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯・ふりかけ 味噌カツ 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ナン 夏野菜キーマカレー フランクフルト オクラのねばねば和え 野菜スープ 牛乳	
22	キウイフルーツ	23	キャロットゼリー	24	米粉のブルーベリーマフィン	25	あられ	26	ヨーグルト (みかん缶)
高菜ライス ゴーヤと卵の炒め物 大根のゴマドレサラダ さつま汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 メルルーサの和風あんかけ 大豆の炒り煮 沢煮椀 ヨーグルト牛乳		御飯 牛肉の味噌煮 中華サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏肉のケチャップ炒め ズッキーニのサラダ 根菜スープ シューアイス  ヨーグルト牛乳		御飯 ピーマンの肉づめ キャベツの胡麻ネーズ和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	
29	メロン	30	豆乳わらび餅	31	レーズンクッキー				
御飯 肉団子のトマト煮 きゅうりのしらす和え 野菜パスタスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 しそふりかけ さわらの西京焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳		散らし寿司 牛肉の小松菜炒め 豆苗サラダ とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト・牛乳					

# 献立表

2024年07月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 月	枝豆とじゃこの御飯	米、砂糖	しらす干し	えだまめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 539 kcal
	塩こうじの唐揚げ	油、片栗粉	鶏もも肉	にんにく、しょうが	食塩	たんぱく質 24.5 g
	きゅうりの梅サラダ	じゃがいも、マヨネーズ	ベーコン	きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、うめ干し		脂 質 18.9 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ、淡色みそ	小松菜、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	カルシウム 282 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	パイナップル		パイナップル			
02 火	御飯	米				エネルギー 564 kcal
	さばの南蛮漬け	砂糖、小麦粉、油	さば	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	酢、食塩、こしょう	たんぱく質 23.8 g
	うの花炒り煮	砂糖、ごま油	おから、鶏ひき肉、油揚げ	葉ねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん	脂 質 18.6 g
	白菜のみそ汁	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)	白菜、たまねぎ、にんじん	煮干だし汁	カルシウム 282 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	プリン					
03 水	御飯	米				エネルギー 588 kcal
	回鍋肉	砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ	たんぱく質 21.7 g
	ほうれんそうの中華和え	砂糖、ごま油	ごま	ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩	脂 質 21 g
	春雨スープ	はるさめ	ハム、ごま	たまねぎ、カットわかめ	中華スープ、食塩	カルシウム 269 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	マーラーカオ	小麦粉、三温糖、なたね油	卵、牛乳		しょうゆ	
04 木	御飯	米				エネルギー 582 kcal
	えびカツ	パン粉、油、小麦粉	えび、白はんぺん、卵		食塩	たんぱく質 22.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油	卵	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	食塩	脂 質 19.1 g
	ミネストローネスープ	オリーブ油	ベーコン	トマト、たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ	トマトソース、食塩、コンソメ	カルシウム 249 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	米菓子					
05 金	御飯	米				エネルギー 558 kcal
	星形ハンバーグ	パン粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉	にんじん、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	たんぱく質 22 g
	カラフルサラダ	フレンチドレッシング(乳化型)	ハム	レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、にんじん		脂 質 16.8 g
	天の川スープ	干しそうめん	かまぼこ	にんじん、たまねぎ、オクラ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	カルシウム 269 g
	ワッフル					
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	七夕フルーツポンチ	三温糖	牛乳	かんてん(ゼリー状)、みかん缶、もも缶、バナナ、パイナップル、かんてん(粉)		
08 月	わかめ御飯	米				エネルギー 542 kcal
	だいこんと鶏肉のさっぱり煮	油	鶏もも肉(皮付き)	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	たんぱく質 20.8 g
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	ハム	きゅうり、にんじん	酢、こしょう、食塩	脂 質 19.2 g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁	カルシウム 274 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	バナナ		バナナ			
09 火	御飯	米				エネルギー 587 kcal
	コーンコロケ	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵	たまねぎ、コーン缶	ウスターソース、食塩、こしょう	たんぱく質 23.7 g
	ラタトゥイユ	オリーブ油	鶏もも肉	トマト、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう、ケチャップ	脂 質 17.8 g
	オニオンスープ			たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ	コンソメ、食塩	カルシウム 340 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	小豆あいす		ゆであずき缶、脱脂粉乳			
10 水	御飯	米				エネルギー 581 kcal
	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質 26.8 g
	ほっけの塩焼き	油	ほっけ(開き干し)		食塩	脂 質 17.8 g
	かぼちゃ煮	砂糖、油	豚ひき肉	かぼちゃ、しょうが	しょうゆ	カルシウム 320 g
	ズッキーニのみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	きな粉			

11 木	御飯	米	豚肉(もも)、すりごま	なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 539 kcal
	酢豚	油、砂糖、小麦粉	かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、トマト、オクラ、みょうが	めんつゆ・ストレート	たんぱく質 21.6 g
	みょうがの和えもの	砂糖	卵	にんじん、小松菜、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	脂質 16.3 g
	かき玉汁	片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)			カルシウム 319 g
	ヨーグルト牛乳					
	ビスケット					
12 金	ソフト麺	ソフト麺	豚ひき肉、牛ひき肉	なす、トマト、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、食塩	エネルギー 549 kcal
	ナスミートソース	砂糖、油	卵	にがり・ゴーヤ、にんじん、コーン(冷凍)	ケチャップ、食塩	たんぱく質 23.8 g
	目玉焼き	マヨネーズ、三温糖	ツナ水煮缶、すりごま	しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ	脂質 19.8 g
	ゴーヤのツナ和え		ベーコン		コンソメ、食塩	カルシウム 268 g
	きのこスープ		牛乳			
	ひとつちゼリー					
	牛乳					
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
16 火	【世界の料理:韓国】					エネルギー 604 kcal
	御飯	米	鶏もも肉(皮付き)、ごま		ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	たんぱく質 23 g
	ヤンニョムチキン	砂糖、片栗粉、油	卵、かにかまぼこ	にんじん、にら、たまねぎ	中華スープ、しょうゆ	脂質 19.4 g
	ケランマリ(玉子焼き)	砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、カットわかめ	中華スープ、食塩	カルシウム 251 g
	ミョクク(わかめのスープ)					
	ヨーグルト牛乳					
	誕生日ケーキ					
17 水	御飯	米	ぶり	しょうが	みりん、しょうゆ	エネルギー 542 kcal
	ぶりの照り焼き	油、小麦粉	鶏もも肉、凍り豆腐	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)	たんぱく質 23.6 g
	凍り豆腐の煮物	ごま油	白みそ	たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	脂質 19 g
	白みそ汁	じゃがいも	牛乳、ヨーグルト(加糖)			カルシウム 204 g
	ヨーグルト・牛乳					
	すいか			すいか		
18 木	御飯	米	豚肉(ヒレ)、卵		即席みそ・ペーストタイプ、食塩、こしょう	エネルギー 510 kcal
	ふりかけ	パン粉、油、小麦粉	かにかまぼこ	レタス、もやし、生わかめ、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩	たんぱく質 24.7 g
	味噌カツ	砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ	みょうが、ねぎ	かつお・昆布だし汁	脂質 15.3 g
	海草サラダ	じゃがいも	牛乳、ヨーグルト(加糖)			カルシウム 273 g
	豆腐みそ汁					
	ヨーグルト・牛乳					
	ぶどうゼリー			かんてん(ゼリー状)		
19 金	ナン	ナン	豚ひき肉、牛ひき肉、だいたず水煮缶詰	たまねぎ、カリフラワー、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、エリンギ、しょうが、にんじん	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース	エネルギー 529 kcal
	夏野菜キーマカレー		フラン克福ルト	だいこん、オクラ、にんじん、いんげん	ケチャップ	たんぱく質 23.3 g
	フラン克福ルト	マヨネーズ	かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	しょうゆ	脂質 19.7 g
	オクラのねばねば和え	じゃがいも	牛乳		コンソメ、食塩	カルシウム 283 g
	野菜スープ					
	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		
22 月	高菜ライス	米、ごま油	すりごま	たかな(たかな漬)	しょうゆ、食塩	エネルギー 525 kcal
	ゴーヤと卵の炒め物	三温糖、ごま油	卵、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節	にがり・ゴーヤ、たまねぎ	みりん、しょうゆ、食塩、酒	たんぱく質 23.4 g
	大根のゴマドレサラダ	ゴマドレッシング	すりごま	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶		脂質 18.7 g
	さつま汁	さつまいも	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁	カルシウム 308 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	キウイフルーツ			キウイフルーツ		
23 火	御飯	米	メルルーサ	たまねぎ、にんじん、しめじ、白菜、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ、酒	エネルギー 559 kcal
	メルルーサの和風あんかけ	油、片栗粉、砂糖	だいたず水煮缶詰、ちくわ	にんじん、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たんぱく質 23.7 g
	ひじきと大豆の炒り煮	油、砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ	だいこん、ねぎ、糸みつば、ごぼう、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	脂質 18.9 g
	沢煮椀		牛乳、ヨーグルト(加糖)			カルシウム 282 g
	ヨーグルト牛乳					
	キャロットゼリー	砂糖		オレンジ天然果汁、にんじん、かんてん(粉)		

24 水	御飯	米				エネルギー 595 kcal
	牛肉の味噌煮 中華サラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト・牛乳	砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) ハム、ごま 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	みりん、酒 しょうゆ、酢、中華だしの素 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 257 g
	米粉のブルーベリーマフィン	米粉、三温糖、なたね油	豆乳	ブルーベリージャム		
25 木	御飯	米				エネルギー 524 kcal
	鶏肉のケチャップ炒め ズッキーニのサラダ 根菜スープ シューアイス ヨーグルト牛乳	油、砂糖、片栗粉 油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉 ツナ水煮缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、ピーマン、にんじん ズッキーニ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、だいこん、エリンギ	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	たんぱく質 21.9 g 脂質 14 g カルシウム 239 g
	あられ					
26 金	御飯	米				エネルギー 530 kcal
	ピーマンの肉づめ キャベツの胡麻ネズ和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ じゃがいも	牛ひき肉、卵、豆乳 ちくわ、ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、カットわかめ	ケチャップ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 271 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
29 月	御飯	米				エネルギー 583 kcal
	肉団子のトマト煮 きゅうりのしらす和え 野菜パスタスープ ヨーグルト・牛乳	片栗粉、油 砂糖 マカロニ、オリーブ油	豚ひき肉、卵 しらす干し、干しえび ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	小松菜、たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、コーン缶、生わかめ トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 315 g
	メロン			メロン		
30 火	御飯	米				エネルギー 568 kcal
	しそふりかけ さわらの西京焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 具だくさんみそ汁 ヨーグルト牛乳	油、砂糖 砂糖 じゃがいも	さわら、白みそ さつま揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、干しいたけ ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ	みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁	たんぱく質 23.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 290 g
	豆乳わらびもち	片栗粉、三温糖	豆乳			
31 水	散らし寿司	米、砂糖	卵、しらす干し、油揚げ、でんぶ	ごぼう、にんじん、いんげん、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 532 kcal
	牛肉と小松菜炒め 豆苗サラダ とろろ昆布の吸い物 ヨーグルト・牛乳	油、片栗粉 油、片栗粉	牛肉(もも) ツナ水煮缶 かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	小松菜、たまねぎ、ピーマン、にんにく きゅうり、豆苗、水菜、トマト にんじん、ねぎ、えのきたけ、とろろこんぶ	酒、しょうゆ、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング かつおだし汁、食塩、しょうゆ	たんぱく質 23.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 349 g
	レーズンクッキー	小麦粉、三温糖	バター、牛乳	干しぶどう	食塩	

# 7 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	ばいなっびる	2	ぶりん	3	まーらーかお	4	こめがし	5	たなばたふるーつぽんち
えだまめとじゃこのごはん しおこうじのからあげ きゅうりのうめさらだ こまつなのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さばのなんばんづけ うのはないりに はくさいのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ほういこーろー ほうれんそうのちゅうかあえ はるさめすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん えびかつ まかろにさらだ みねすとろーね よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ほしがたはんばーぐ からふるさらだ あまのがわすーび わっふる よーぐるとぎゅうにゅう 	
8	ばなな	9	あずきあいす	10	まかろにきなこ	11	びすけっと	12	よーぐると (ふれーく)
わかめごはん だいこんとりにくのさっぱりに ぼてとさらだ あつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ごーんころっけ らたとういゆ おにおんすーび よーぐると・ぎゅうにゅう 		ごはん・なっとう ほっけのしおやき かぼちゃに すっきーにのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん すぶた みょうがのあえもの かきたまじる よーぐるとぎゅうにゅう		そふとめん・なすみーとそーす めだまやき ごーやのつなあえ きのごすーび ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	
15		16	たんじょうびけーき	17	すいか	18	ぶどうぜりー	19	よーぐると (ふるーつそーす)
		<せかいのりょうり> 【かんこく】 ごはん やんによむちきん けらんまり (たまごやき) みよっくく (わかめのすーび) よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ぶりのてりやき こおりとうふのもの しろみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ みそかつ かいそうさらだ とうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		なん なつやさいきーまかれー いらんくふると おくらのねばねばあえ やさいすーび ぎゅうにゅう	
22	きういふるーつ	23	きやろっとぜりー	24	こめこのふるーべりーまふいん	25	あられ	26	よーぐると (みかんかん)
たかならいす ごーやとたまごのいためもの さつまじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん めるるーさのわふうあんかけ だいすのいろどりに さわにわん よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにくのみそに ちゅうかさらだ とうふのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん とりにくのけちゃっぴいため すっきーにのさらだ こんさいすーび しゅーあいす よーぐるとぎゅうにゅう 		ごはん びーまんのにくづめ きゃべつのごまねーすあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	
29	めろん	30	とうにゅうわらびもち	31	れーずんくつきー				
ごはん にくだんごのとまとに きゅうりのしらすあえ やさいばすたすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん しそふりかけ さわらのさいきょうやき きりほしだいこんとさつまあげのもの ぐだくさんみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ちらしずし ぎゅうにくのこまつないため とうみょうさらだ とろろこんぶのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう					