

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2	なし	3	クッキー	4	カルピス寒天	5	ぶどうゼリー	6	ヨーグルト（桃缶）
御飯 納豆 豚とナスのみそポン炒め レタスのサラダ なめこ汁 ヨーグルト・牛乳		五日まぜ御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁 ヨーグルト牛乳		御飯 唐揚げの甘酢あん もやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 ひとくちゼリー 牛乳		御飯 牛肉とパプリカのオイスター炒め チリビーンズ 根菜スープ ヨーグルト牛乳		わかめ御飯 豚肉巻きフライ 煎りおから とうがんのみそ汁 牛乳	
9	オレンジ	10	パインゼリー	11	あずき蒸しパン	12	せんべい	13	ヨーグルト（フレーク）
御飯 酢豚 チンゲンサイの和え物 春雨スープ 杏仁プリン ヨーグルト・牛乳		コッペパン たらのグラタン 水菜のサラダ 大豆のスープ ヨーグルト牛乳		御飯 のりたまふりかけ 肉じゃが 小松菜のおかか和え まいたけのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		しそひじき御飯 鶏肉の照り焼き ツナのポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ナポリタン きのこオムレツ はくさいのサラダ ミルク野菜スープ 牛乳	
16		17	誕生日ケーキ	18	パンナコッタ	19	あられ	20	ヨーグルト（みかん缶）
		【食育：お月見】 カレーライス お月見うさぎのハンバーグ 海草サラダ お月見だんご ヨーグルト牛乳		雑穀御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト・牛乳		二色どんぶり かぼちゃいり卵焼き 根菜きんぴら お麩のすまし汁 牛乳	
23		24	フルーチェ	25	じゃこトースト	26	ビスケット	27	ヨーグルト （フルーツソース）
		栗ごはん さんまの塩焼き 昆布の煮物 さつまいものみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 マーボー豆腐 バンサンスー 中華スープ ヨーグルト・牛乳		御飯 メンチコロック だいこんのマリネ 貝たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳		あんかけ焼そば 大根もち 棒棒鶏サラダ きくらげのスープ バナナ 牛乳	
30	オレンジ								
中華丼 きゅうりの昆布和え けんちん汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳									

献立表

2024年09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	
02月	御飯 納豆 豚とナスのみそポン炒め レタスのサラダ なめこ汁 ヨーグルト牛乳 梨	米 マヨネーズ ゴマドレッシング	挽きわり納豆 <small>豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)</small> 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、たまねぎ、ポン酢 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶 ほうれん草、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 255 g
03火	五目まぜ御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁 ヨーグルト・牛乳 <small>非常食(カンパン/クラッカー、ジャム)</small>	米、糸こんにゃく 油、片栗粉、砂糖 砂糖 焼ふ 乾パン	鶏もも肉 ぶり 木綿豆腐、すりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ごぼう、干しいたけ ほうれん草、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、えのきたけ	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 しょうゆ、和風だしの素 かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 296 g
04水	御飯 唐揚げの甘酢あん 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁 ひとくちゼリー 牛乳 カルピス寒天	米 油、片栗粉、三温糖 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖	鶏もも肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 牛乳、脱脂粉乳、カルピス	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、みかん缶 白菜、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん みかん缶、かんてん(粉)	しょうゆ、酢、酒 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 299 g
05木	御飯 牛肉とパプリカのオイスター炒め チリビーンズ 根菜スープ ヨーグルト牛乳 ぶどうゼリー	米 三温糖、油 油、砂糖 さつまいも 砂糖	牛肉(もも) <small>大豆(ゆず)、鶏もも肉、いんげん、まめ(ゆず)</small> 脱脂粉乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん たまねぎ、白菜、にんじん かんてん(ゼリー状)、ぶどう濃縮果汁	オイスターソース、食塩、こしょう ケチャップ、食塩、コンソメ コンソメ、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 239 g
06金	わかめ御飯 豚肉巻きフライ 煎りおから とうがんとみそ汁 牛乳 ヨーグルト(もも缶)	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖、ごま油	しらす干し 豚肉(ロース)、卵 おから、脱脂粉乳、鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ヨーグルト(加糖)	にんじん、いんげん ねぎ、にんじん、干しいたけ、ひじき とうがん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ もも缶	食塩、こしょう しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 329 g
09月	御飯 酢豚 チンゲンサイの和え物 もやしのスープ 杏仁プリン ヨーグルト・牛乳 オレンジ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ	豚肉(もも) 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	酢、オイスターソース、酒、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ 中華スープ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 285 g
10火	コッペパン たらのグラタン 水菜のサラダ 大豆のスープ ヨーグルト牛乳 パインゼリー	コッペパン じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ 砂糖	<small>牛乳、にち、脱脂粉乳、ベーコン、レモンドレッシング</small> ツナ水煮缶 だいず水煮缶詰 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ 水菜、キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、いんげん	パセリ粉、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 433 g
11水	御飯 のりたまふりかけ 肉じゃが 小松菜のおかか和え まいたけのみそ汁 ヨーグルト・牛乳 あずき蒸しパン	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖 米粉、砂糖、なたね油	牛肉(もも) ちくわ、かつお節 <small>木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)</small> 牛乳、ヨーグルト(加糖) 牛乳、脱脂粉乳、きな粉、ゆであずき缶	たまねぎ、にんじん、いんげん 小松菜、にんじん 白菜、にんじん、ねぎ、まいたけ	しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 377 g
12木	しそひじき御飯 鶏の照り焼き ツナのポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳 せんべい	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	ごま 鶏もも肉 脱脂粉乳、ツナ水煮缶 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ ねぎ、黄ピーマン きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、なす	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 13.7 g カルシウム 335 g

13 金	ナポリタン きのこオムレツ はくさいのサラダ ミルク野菜スープ 牛乳 ヨーグルト(フレーク)	ソフト麺 さつまいも、ゴマドレッシング コーンフレーク	ウインナー 卵、脱脂粉乳、牛乳、バター 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、マッシュルーム缶 しめじ、まいたけ、たまねぎ、えのきたけ 白菜、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	ケチャップ 食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 387 g
17 火	【食育:お月見】 カレーライス お月見うさぎのハンバーグ 海草サラダ お月見だんご ヨーグルト牛乳 お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、油 砂糖 白玉粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳 豚ひき肉、牛ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐、きな粉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ たまねぎ さゆつり、生わかめ、キャベツ、レムポム、海苔 かぼちゃ	カレールウ 酢、しょうゆ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24 g カルシウム 311 g
18 水	雑穀御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳 パンナコッタ(黒糖ソース)	米、押麦 マヨネーズ、油 油、砂糖 砂糖、黒砂糖	さけ 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、脱脂粉乳、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ にんじん、いんげん、ひじき なす、たまねぎ、にんじん	食塩、こしょう 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 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 310 g
19 木	御飯 チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト・牛乳 あられ	米 パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉、卵 脱脂粉乳、ハム 脱脂粉乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、エリンギ、にんじん	ウスターソース、食塩 酢 コンソメ、食塩	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25 g 脂質 15 g カルシウム 343 g
20 金	二色どんぶり かぼちゃ入りたまごやき 根菜きんぴら お麩のすまし汁 牛乳 ヨーグルト(みかん缶)	米、砂糖、ごま油 油、三温糖 さつまいも、砂糖、ごま油 焼ふ(車ふ)	豚ひき肉 卵、絹ごし豆腐 ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖) ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、たまねぎ、しょうが かぼちゃ にんじん、れんこん えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒 かつおだし汁、食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 306 g
24 火	栗ごはん さんまの塩焼き 昆布の煮物 さつまいものみそ汁 ヨーグルト牛乳 フルーチェ	米 砂糖、ごま油 さつまいも	ゆでくり さんま さつま揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こんぶ(だし用) にんじん、たいこん、刻みたまご、グリーンピース(冷) にんじん、ねぎ	酒、食塩 食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 286 g
25 水	御飯 マーボー豆腐 バンサンスー 中華スープ ヨーグルト・牛乳 じゃこトースト	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖) ビザ用チーズ、しらす干し	ねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、生わかめ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.3 g カルシウム 300 g
26 木	御飯 メンチコロケ だいこんのマリネ 具たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳 ビスケット	米 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、卵 ツナ水煮缶 牛乳、脱脂粉乳、あさり水煮缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、しめじ	酢、しょうゆ、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 471 g
27 金	あんかけ焼そば 大根もち 棒棒鶏サラダ きくらげのスープ バナナ 牛乳 ヨーグルト(フルーツソース)	焼きそばめん、片栗粉、ごま油 片栗粉 ゴマドレッシング	豚肉(ばら) 干しえび 鶏ささ身 牛乳、ヨーグルト(加糖) ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン だいこん、しいたけ、にら きゅうり たまねぎ、とうがん、にんじん、黒きくらげ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう 中華だし(の素)、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 318 g
30 月	中華丼 きゅうりの昆布和え けんちん汁 焼きプリンタルト ヨーグルト・牛乳 オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉 さといも、ごま油	豚肉(もも)、かまぼこ 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ きゅうり、塩こんぶ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	しょうゆ、オスターソース、中華だし(の素)、おろししょうが、おろしにんにく、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.3 g カルシウム 274 g

9 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	
2	なし	3	くっきー	4	かるびすかてん	5	ぶどうぜりー	6	よーぐると (ももかん)
ごはん なっとう ぶたとなすのみそぼんいため れたすのさらだ なめこじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごもくませごはん ぶりのてりやき ほうれんそうのしらあえ すましじる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん からあげのあますあん もやしのさらだ かぼちゃのみそしる ひとくちぜりー ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにくとぼぶりかのおいすたーいため ちりびーんず こんさいすーび よーぐるとぎゅうにゅう		わかめごはん ぶたにくまきふらい いりおから とうがんのみそしる ぎゅうにゅう	
9	おれんじ	10	ぱいんぜりー	11	あずきむしぱん	12	せんべい	13	よーぐると (ふれーく)
ごはん すぶた ちんげんさいのあえもの はるさめすーび あんにんぷりん よーぐると・ぎゅうにゅう		こっぺぱん たらのごらたん みずなのさらだ だいすのすーび よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん のりたまふりかけ にくじゃが こまつなのおかかあえ まいたけのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		しそひじきごはん とりにくのてりやき つなのぼてとさらだ あつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		なぼりたん きのおむれつ はくさいのさらだ みるくやさいすーび ぎゅうにゅう	
16		17	たんじょうびけーき	18	ぱんなこった	19	あられ	20	よーぐると (みかんかん)
		【しょくいく：おつきみ】 かれーらいす おつきみうさぎのはんばーぐ かいそうさらだ おつきみだんご よーぐるとぎゅうにゅう		ざっこくごはん さけのまよねーすやき ひじきのいりに なすのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ちきんかつ こーるすろーさらだ こんそめすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		にしょくどんぶり かぼちやいりたまごやき こんさいきんぴら おふのすましじる ぎゅうにゅう	
23		24	ふるーちえ	25	じゃことーすと	26	びすけっと	27	よーぐると (ふるーつそーす)
		くりごはん さんまのしおやき こんぶのもの さつまいものみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん まーぼーどうぶ ばんさんすー ちゅうかすーび よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん めんちころっけ だいこんのまりね ぐだくさんちやうだー よーぐると・ぎゅうにゅう		あんかけやきそば だいこんもち ばんばんじーさらだ きくらげのすーび ばなな ぎゅうにゅう	
30	おれんじ								
ちゅうかどん きゅうりのこんぶあえ けんちんじる やきぷりんたると よーぐると・ぎゅうにゅう									