石山保育園

2024年10月分の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 オートミールクッキー	2 ヨーグルト(みかん缶)	3 水ようかん	4 せんべい
	御飯 漬物 牛肉と蓮根の炒めもの 胡麻和え すまし汁 ヨーグルト・牛乳	御飯 鶏つくね かぼちゃのサラダ 白菜のスープ 牛乳	人参御飯 たらのバター醤油焼き とうがんの煮物 さつま汁 ヨーグルト牛乳	【お弁当の日】
7 キウイフルーツ	8 ビスケット	9 バナナパンケーキ	10 青りんごゼリー	11 ヨーグルト （フルーツソース）
御飯 とり肉のしょうが焼き もやしと人参の胡麻和え 豆腐のみそ汁 ワッフル ヨーグルト牛乳	御飯・ふりかけ さばの煮つけ ほうれん草の彩り和え 豚汁 ヨーグルト・牛乳	チャーハン ビーフン入り野菜炒め ちくわのゆかりマヨ わかめスープ ヨーグルト牛乳	御飯 すき焼き風煮物 白和え かき玉汁 ヨーグルト牛乳	ソフト麺 きのこのクリームソース ハムのピカタ スイートポテトのサラダ きくらげのスープ 牛乳
14	15 誕生日ケーキ	16 オレンジ	17 鬼まんじゅう	18 ヨーグルト（フレーク）
	【世界の料理】：ヨーロッパ フォカッチャ チキングラタン りんごのフレンチサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃんやき かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 クレープ ヨーグルト・牛乳	御飯 回鍋肉 だいこんのナムル 中華スープ ヨーグルト・牛乳	かにたま丼 五目豆 キャベツのしょうゆマヨ 油揚げのみそ汁 牛乳
21 パンプディング	22 バナナ	23 スイートポテト	24 あられ	25 ヨーグルト（もも缶）
御飯 ビーフシチュー 目玉焼き スパゲッティーのサラダ ヨーグルト・牛乳	御飯 納豆 太刀魚の蒲焼き ひじきと里芋の炒り煮 赤みそ汁 ヨーグルト・牛乳	梅御飯 豚肉の玉ねぎ炒め きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁 ヨーグルト牛乳	御飯 さつま芋コロッケ コールスローサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳	きつねうどん とり天 チンゲンサイのおかか和え ごま団子 牛乳
28 柿	29 ムース	30 米菓子	31 ハロウィンケーキ	
御飯 根菜と鶏肉のゴロゴロ焼き さつまい芋のレモン煮 白菜の味噌汁 ヨーグルト・牛乳	御飯 ほっけの塩焼き 凍り豆腐の煮物 けんちん汁 ヨーグルト牛乳	御飯 れんこんのチーズハンバーグ 温野菜サラダ コーンクリームスープ ヨーグルト・牛乳	秋の味御飯 関東煮 磯和え たまねぎのみそ汁 ヨーグルト牛乳	

式F112

献　立　表

2024年10月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 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	栄養価
01 火	御飯	米				エネルギー 570 kcal
	漬物			だいこん(塩押し漬)		たんぱく質 21.3 g
	牛肉と蓮根の炒めもの	油、砂糖	牛肉(もも)	たまねぎ、れんこん、にんじん、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒	脂質 19 g
	胡麻和え	砂糖、ごま油	すりごま	キャベツ、もやし、にんじん	酢、しょうゆ	カルシウム 337 g
	すまし汁		かまぼこ	だいこん、小松菜、ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	オートミールクッキー	小麦粉、オートミール、三温糖	脱脂粉乳、バター	干しぶどう		
02 水	御飯	米				エネルギー 563 kcal
	鶏つくね	片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、食塩	たんぱく質 23.6 g
	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ、オリーブ油	卵、脱脂粉乳	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	食塩	脂質 17 g
	白菜のスープ		牛乳、ベーコン、脱脂粉乳	白菜、たまねぎ、にんじん、まいたけ	コンソメ、食塩	カルシウム 370 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(みかん缶)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
03 木	にんじんごはん	米		にんじん	みりん、しょうゆ(しろ)、食塩	エネルギー 516 kcal
	たらのバター醤油焼き	小麦粉	たら、バター		食塩、こしょう	たんぱく質 21.3 g
	とうがんの煮もの	砂糖、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉	とうがん、いんげん	しょうゆ、みりん	脂質 11.9 g
	さつま汁	さつまいも	豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 263 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	水ようかん					
04 金	【おにぎりの日】					
	せんべい					
07 月	御飯	米				エネルギー 546 kcal
	とり肉のしょうが焼き	砂糖、油	鶏むね肉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、しょうが	本みりん、しょうゆ、酒	たんぱく質 24.3 g
	もやしと人参のごま和え	ごま油	ちくわ、ごま	もやし、白菜、にんじん	しょうゆ	脂質 13.3 g
	豆腐のみそ汁		木綿豆腐、白みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 289 g
	ワッフル					
	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		
08 火	御飯	米				エネルギー 569 kcal
	さばの煮つけ	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ	たんぱく質 23.7 g
	ふりかけ					脂質 18 g
	ほうれん草の彩り和え	砂糖	卵、はんぺん、すりごま	ほうれん草、にんじん	しょうゆ	カルシウム 357 g
	豚汁	さといも、糸こんにゃく、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)	にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ビスケット					
09 水	チャーハン	米、ごま油	卵、焼き豚	ねぎ	中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 591 kcal
	ビーフン入り野菜炒め	ビーフン、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、えび(むき身)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	酒、しょうゆ、鳥がらだし汁	たんぱく質 24.1 g
	ちくわのゆかりマヨ	マヨネーズ	ちくわ			脂質 18.1 g
	わかめスープ		木綿豆腐	にんじん、ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、コーン(冷凍)	中華スープ、食塩	カルシウム 333 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	バナナパンケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、脱脂粉乳、卵	バナナ		

10	御飯	米				エネルギー 531 kcal
木	すき焼き風煮物	しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、なると	白菜、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん	たんぱく質 21.5 g
	白和え	砂糖	木綿豆腐、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	ほうれん草、にんじん、しめじ	しょうゆ、食塩	脂　質 19.1 g
	かき玉汁	片栗粉	卵	たまねぎ、糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 363 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	青りんごゼリー			かんてん(ゼリー状)、りんご濃縮果汁		
11	ソフト麺・きのこのクリームソース	ソフト麺、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、グリーンピース、脱脂粉乳	たまねぎ、まいたけ、しめじ、エリンギ	コンソメ、食塩	エネルギー 600 kcal
金	ハムのピカタ	オリーブ油	ハム、卵、脱脂粉乳		食塩、こしょう	たんぱく質 27.9 g
	スイートポテトサラダ	さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	脱脂粉乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり	食塩	脂　質 16.7 g
	きくらげのスープ			にんじん、だいこん、黒きくらげ、カットわかめ	中華スープ、食塩	カルシウム 393 g
	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		
15	【お誕生日会】世界の料理:ヨーロッパ					エネルギー 593 kcal
火	フォカッチャ	ナン				たんぱく質 25.3 g
	チキングラタン	さつまいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、とろけるチーズ、バター	たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶	コンソメ	脂　質 20.4 g
	りんごのフレンチサラダ	フレンチドレッシング(乳化型)	ハム	キャベツ、きゅうり、りんご		カルシウム 358 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	
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	お誕生日ケーキ					
16	御飯	米				エネルギー 533 kcal
水	鮭のちゃんちゃんやき	油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、しめじ	みりん、酒	たんぱく質 24.7 g
	かぼちゃの煮物	片栗粉	豚ひき肉	かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂　質 12.6 g
	麩のすまし汁	焼ふ		たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	カルシウム 283 g
	クレープ					
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	オレンジ			オレンジ・ネーブル		
17	御飯	米				エネルギー 573 kcal
木	回鍋肉	砂糖、油	豚肉(肩ロース)、赤みそ	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 22.9 g
	だいこんのナムル	マヨネーズ	ツナ水煮缶、脱脂粉乳、すりごま	だいこん、きゅうり	酢	脂　質 19 g
	中華スープ	ごま油		チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	中華スープ、食塩	カルシウム 372 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	鬼まんじゅう	ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、脱脂粉乳			
18	かにたま丼	米、油、砂糖、片栗粉	卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 563 kcal
金	五目豆	砂糖、油	鶏もも肉、だいず水煮缶詰	にんじん、ごぼう、いんげん、こんぶ(煮物用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たんぱく質 22.9 g
	キャベツのしょうゆマヨ	マヨネーズ	脱脂粉乳	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン(冷凍)	しょうゆ	脂　質 18 g
	油揚げのみそ汁	さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 339 g
	牛乳		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)			
21	御飯	米				エネルギー 582 kcal
月	ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉(もも)、シチュールウ、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ		たんぱく質 24.6 g
	目玉焼き		卵		こしょう、食塩	脂　質 18.1 g
	スパゲッティーのサラダ	スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油	ツナ水煮缶、脱脂粉乳	きゅうり、キャベツ、にんじん	食塩	カルシウム 291 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	パンプティング	食パン、三温糖	牛乳、卵、脱脂粉乳	りんご、干しぶどう		

22	御飯	米				エネルギー 578 kcal
火	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質 24.7 g
	たちうおの蒲焼き		たちうお			脂　質 19.7 g
	ひじきと里芋の炒り煮	さといも、砂糖、ごま油	油揚げ	にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	カルシウム 289 g
	赤みそ汁		米みそ(赤色辛みそ)	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	バナナ			バナナ		
23	梅御飯	米	ごま	うめ干し		エネルギー 527 kcal
水	豚肉の玉ねぎ炒め	小麦粉、油、砂糖	豚肉(肩)	たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ	しょうゆ	たんぱく質 20.2 g
	きゅうりの酢の物	三温糖	しらす干し、すりごま	きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ	脂　質 16.8 g
	なめこのみそ汁		木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	なめこ、にんじん、葉ねぎ	煮干だし汁	カルシウム 303 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	スイートポテト	さつまいも、三温糖	牛乳、バター、卵(黄)、黒ごま、脱脂粉乳			
24	御飯	米				エネルギー 591 kcal
木	さつま芋コロッケ	さつまいも、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、卵	たまねぎ	ウスターソース、食塩	たんぱく質 20.2 g
	コールスローサラダ	マヨネーズ、砂糖	脱脂粉乳	白菜、にんじん、コーン(冷凍)	酢、食塩	脂　質 15.6 g
	豆乳スープ		豆乳、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	食塩、コンソメ	カルシウム 309 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	あられ					
25	きつねうどん	ゆでうどん、砂糖	油揚げ、かまぼこ	にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 543 kcal
金	とり天	小麦粉、片栗粉、油	鶏ささ身、卵	しょうが	しょうゆ、酒、おろしにんにく	たんぱく質 25.2 g
	チンゲンサイのおかか和え	三温糖	かつお節	チンゲンサイ、白菜、にんじん、もやし	しょうゆ	脂　質 18.1 g
	ごま団子	もち、三温糖	ねりごま			カルシウム 391 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(もも缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		
28	御飯	米				エネルギー 557 kcal
月	根菜と鶏肉のゴロゴロ焼き	油、片栗粉	鶏もも肉	れんこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	たんぱく質 19.7 g
	さつま芋のレモン煮	さつまいも、砂糖		干しぶどう、レモン果汁		脂　質 13.5 g
	白菜の味噌汁		木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	白菜、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 269 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	柿			かき		
29	御飯	米				エネルギー 654 kcal
火	ほっけの塩焼き	油	ほっけ(開き干し)		食塩	たんぱく質 26.7 g
	凍り豆腐の煮物		凍り豆腐、ちくわ	にんじん、いんげん、干ししいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)	脂　質 18.4 g
	けんちん汁	さといも	豚肉(肩ロース)、油揚げ	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 406 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ムース		牛乳			
30	御飯	米				エネルギー 597 kcal
水	れんこんのチーズハンバーグ	油	牛ひき肉、脱脂粉乳、スライスチーズ	れんこん、たまねぎ	ケチャップ、食塩、こしょう	たんぱく質 22.8 g
	温野菜サラダ	さつまいも、マヨネーズ		にんじん、ブロッコリー、だいこん	ケチャップ、食塩	脂　質 15.6 g
	コーンクリームスープ		牛乳、脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶	食塩、コンソメ	カルシウム 367 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	米菓子					
31	秋の味ごはん	米、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、ゆでくり、油揚げ	にんじん、しめじ、いんげん	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 579 kcal
木	関東煮	さといも、板こんにゃく	厚揚げ、ちくわ、はんぺん	だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たんぱく質 23.9 g
	磯和え	三温糖	すりごま	白菜、ほうれん草、にんじん、焼きのり	しょうゆ	脂　質 15.1 g
	たまねぎのみそ汁	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 389 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ハロウィンケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	卵、牛乳、脱脂粉乳、バター	かぼちゃ		

10 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 おーとみーるくっきー	2 よーぐると(みかんかん)	3 みずようかん	4 せんべい
	ごはん・つけもの ぎゅうにくとれんこんのいためもの ごまあえ すましじる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん とりつくね かぼちゃのさらだ はくさいのすーぷ ぎゅうにゅう	人参御飯 たらのバター醤油焼き とうがんの煮物 さつま汁 ヨーグルト牛乳	【おべんとうのひ】
7 きういふるーつ	8 びすけっと	9 ばななぱんけーき	10 あおりんごぜりー	11 よーぐると （ふるーつそーす）
ごはん とりにくのしょうがやき もやしとにんじんのごまあえ とうふのみそしる わっふる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん・ふりかけ さばのにつけ ほうれんそうのいろどりあえ とんじる よーぐると・ぎゅうにゅう	ちゃーはん びーふんいりやさいいため ちくわのゆかりまよ わかめすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうにもの しらあえ かきたまじる よーぐるとぎゅうにゅう	そふとめん きのこのくりーむそーす はむのぴかた すいーとぽてのとさらだ きくらげのすーぷ ぎゅうにゅう
14	15 たんじょうびけーき	16 おれんじ	17 おにまんじゅう	18 よーぐると（ふれーく）
	【せかいのりょうり】：よーろっぱ ふぉかっちゃ ちきんぐらたん りんごのふれんちさらだ みねすとろーねすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのにもの ふのすましじる くれーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ほいこーろー だいこんのなむる ちゅうかすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	かにたまどん ごもくまめ きゃべつのしょうゆまよ あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう
21 ぱんぷでぃんぐ	22 ばなな	23 すいーとぽてと	24 あられ	25 よーぐると（ももかん）
ごはん びーふしちゅー めだまやき すぱげってぃーのさらだ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん なっとう たちうおのかばやき ひじきとさといものいりに あかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	うめごはん ぶたにくのたまねぎいため きゅうりのすのもの なめこのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん さつまいものころっけ こーるすろーさらだ とうにゅうすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	きつねうどん とりてん ちんげんさいのおかかあえ ごまだんご ぎゅうにゅう
28 かき	29 むーす	30 こめがし	31 はろうぃんけーき	
ごはん こんさいととりにくのころころやき さつまいものれもんに はくさいのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ほっけのしおやき こおりどうふのにもの けんちんじる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん れんこんのちーずはんばーぐ おんやさいさらだ こーんくりーむすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	あきのあじごはん かんとうに いそあえ たまねぎのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	