石山保育園

2024年11月分の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 ヨーグルト（パイン缶）
				御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根の梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 ひとくちゼリー 牛乳
4	5 サーターアンダーギー	6 ヨーグルト（フルーツソース）	7 ぶどうゼリー	8 せんべい
	青菜ごはん 秋鮭のムニエル キャベツのハム炒め れんこん汁 ヨーグルト牛乳	食パン・りんごジャム コテージパイ レタスのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	御飯 豚肉の香味焼き 小松菜の海苔和え 五目汁 バナナ ヨーグルト牛乳	【お弁当の日】
11 さつまいもスティック	12 バナナ	13 ビスケット	14 ババロア	15 ヨーグルト（みかん缶）
キッズビビンバ ちくわのゆかり揚げ きゅうりとしらすのサラダ きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳	御飯 納豆 鯵のごま焼き さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト・牛乳	御飯 ジャーマンポテト カラフル和え アルファベットスープ 牛乳	御飯 塩こうじの唐揚げ カレーきんぴら 白菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	赤飯 赤魚の煮つけ 筑前煮 生揚げのみそ汁 ワッフル 牛乳
18 柿	19 誕生日ケーキ	20 米菓子	21 マカロニきな粉	22 ヨーグルト（もも缶）
御飯 たらの西京焼き ぶた大根 なめこと小松菜の赤味噌汁 ヨーグルト・牛乳	ハヤシライス ミニアメリカンドッグ ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳	【お弁当の日】 	御飯 チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え だいこんの味噌汁 ヨーグルト牛乳	さつま芋ごはん 豆腐の肉あんかけ 切干大根の旨煮 きのこのみそ汁 牛乳
25 ふかし芋	26 あられ	27 ココア蒸しパン	28 みかん	29 ヨーグルト（フレーク）
牛そぼろちらしずし 味噌おでん はくさいのおかかあえ 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	御飯 ふりかけ さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	御飯 鶏肉の野菜炒め パスタサラダ 玉ねぎとコーンのスープ ヨーグルト・牛乳	御飯 白菜のミンチカツ マセドアンサラダ 野菜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	ソース焼きそば さつまいものオムレツ ピーマンのナムル 中華スープ クレープ 牛乳

様式F112

献　立　表

2024年11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 金	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根の梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 ひとくちゼリー 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも	牛肉(もも) 木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ 牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン、しめじ だいこん、きゅうり、れんこん、コーン缶、うめ干し たまねぎ、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 298 g
	ヨーグルト(パイン缶)		ヨーグルト(加糖)	パイン缶		
05 火	青菜ごはん 秋鮭のムニエル キャベツのハム炒め れんこん汁 ヨーグルト・牛乳	米 小麦粉 油	さけ、バター ハム 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、黄ピーマン れんこん、小松菜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カット	食塩、こしょう しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 297 g
	サータアンダギー	小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵			
06 水	食パン・りんごジャム コテージパイ レタスのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	食パン じゃがいも、オリーブ油 さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ピザ用チーズ ツナ水煮缶 牛乳、バター、脱脂粉乳 牛乳	りんごジャム たまねぎ、なす、トマトピューレ、にんにく、パセリ 白菜、レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング 食塩、コンソメ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 342 g
	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		
07 木	御飯 豚肉の香味焼き 小松菜の海苔和え 五目汁 バナナ ヨーグルト牛乳	米 油 砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ、にんにく 白菜、小松菜、にんじん、焼きのり だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ バナナ	しょうゆ、酒、本みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 270 g
	ぶどうゼリー			かんてん(ゼリー状)、ぶどう濃縮果汁		
08 金	【お弁当の日】					
	せんべい					
11 月	キッズビビンバ ちくわゆかり揚げ きゅうりとしらすのサラダ きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳	米、砂糖、ごま油 小麦粉、油 砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉 ちくわ しらす干し、すりごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、黒きくら	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 292 g
	さつまいもスティック	さつまいも、油、三温糖	黒ごま			
12 火	御飯 納豆 アジのごま焼き さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト・牛乳	米 マヨネーズ、小麦粉 さつまいも、砂糖 さといも	挽きわり納豆 あじ、黒ごま、ごま 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、白菜、にんじん、ごぼう、しいたけ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 290 g
	バナナ			バナナ		
13 水	御飯 ジャーマンポテト カラフル和え アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳	米 さつまいも、じゃがいも、油 マヨネーズ マカロニ・スパゲティー	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ水煮缶、すりごま ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、パセリ だいこん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく	食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 313 g
	ビスケット					

14 木	御飯 塩こうじの唐揚げ カレーきんぴら 白菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 さつまいも、砂糖、油 焼ふ	鶏もも肉、塩こうじ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんにく、しょうが にんじん、ピーマン 白菜、えのきたけ、にんじん、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 16.7 g カルシウム 248 g
	ババロア					
15 金	【七五三宮参り】					エネルギー 563 kcal
	赤飯 赤魚の煮つけ 筑前煮 生揚げのみそ汁 ワッフル 牛乳	米、もち米 砂糖 さといも、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	あずき(乾) 赤魚 鶏もも肉 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	しょうが にんじん、れんこん、ごぼう、さやえんどう だいこん、にんじん、糸みつば	酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁	たんぱく質 26.9 g 脂　質 13 g カルシウム 320 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
18 月	御飯 たらの西京焼き ぶた大根 なめこと小松菜の赤味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 ごま油 じゃがいも	たら、白みそ 豚肉(肩ロース) 赤みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん 小松菜、にんじん、なめこ	みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.5 g 脂　質 15.7 g カルシウム 310 g
	柿			かき		
19 火	【お誕生日会】					エネルギー 565 kcal
	ハヤシライス ミニアメリカンドッグ ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳	米、じゃがいも、油 ホットケーキ粉、油	牛肉(もも) ウインナー 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍) 白菜、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし(冷凍) みかん	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース ノンオイル和風ドレッシング	たんぱく質 22.7 g 脂　質 16 g カルシウム 390 g
	お誕生日ケーキ					
20 水	【お弁当の日】					
	米菓子					
21 木	御飯 チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え だいこんの味噌汁 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	鶏もも肉、卵 ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ ほうれん草、白菜、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、カットわかめ	酢、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 14.9 g カルシウム 306 g
	マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	きな粉		食塩	
22 金	さつま芋ごはん 豆腐の肉あんかけ 切干大根の旨煮 きのこのみそ汁 牛乳	米、さつまいも 片栗粉、砂糖 さといも、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース) 油揚げ、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、しょうが 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、しいたけ	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん かつおだし汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 20.8 g カルシウム 224 g
	ヨーグルト(もも缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		
25 月	牛そぼろちらしずし 味噌おでん はくさいのおかかあえ 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米、砂糖 板こんにゃく、三温糖 ごま油 焼ふ	牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん、さつま揚げ かつお節 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、いんげん だいこん、にんじん、こんぶ(だし用) 白菜、小松菜 たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩 みりん しょうゆ(うすくち) かつおだし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 12.6 g カルシウム 328 g
	ふかし芋	さつまいも			食塩	

26 火	御飯 ふりかけ さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 砂糖、油	さわら、赤みそ 豚ひき肉 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	葉ねぎ かぼちゃ、にんじん、いんげん、しょうが だいこん、もやし、にんじん、カットわかめ	本みりん、酒、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 14.4 g カルシウム 259 g
	あられ					
27 水	御飯 鶏肉の野菜炒め パスタサラダ 玉ねぎとコーンのスープ ヨーグルト・牛乳	米 油 スパゲティー、マヨネーズ	鶏もも肉 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン（冷凍）、クリームコーン缶	オイスターソース、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 19.3 g カルシウム 266 g
	ココア蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵			
28 木	御飯 白菜ミンチカツ マセドアンサラダ 野菜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、小麦粉、油 さつまいも、マヨネーズ	鶏ひき肉、卵 ハム 米みそ（淡色辛みそ） 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 14.8 g カルシウム 265 g
	みかん			みかん		
29 金	ソース焼きそば さつまいものオムレツ ピーマンのナムル 中華スープ クレープ 牛乳	焼きそばめん、油 さつまいも 砂糖、ごま油	豚肉(もも)、かまぼこ 卵、牛乳、バター ツナ水煮缶、すりごま ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり たまねぎ もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ウスターソース、食塩 食塩、こしょう 鳥がらだし汁、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 16.5 g カルシウム 302 g
	ヨーグルト（フレーク）	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			

11 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 よーぐると（ぱいんかん）
				ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに だいこんのうめまよあえ とうふのみそしる ひとくちぜりー ぎゅうにゅう
4	5 さーたーあんだーぎー	6 よーぐると（ふるーつそーす）	7 ぶどうぜりー	8 せんべい
	あおなごはん あきさけのむにえる きゃべつのはむいため れんこんじる よーぐるとぎゅうにゅう	しょくぱん・りんごじゃむ こてーじぱい れたすのさらだ かぼちゃのぽたーじゅ ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのこうみやき こまつなののりあえ ごもくじる ばなな よーぐるとぎゅうにゅう	【おべんとうのひ】
11 さつまいもすてぃっく	12 ばなな	13 びすけっと	14 ばばろあ	15 よーぐると（みかんかん）
きっずびびんば ちくわのゆかりあげ きゅうりとしらすのさらだ きくらげのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん なっとう あじのごまやき さつまいものあまに さわにあん よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん じゃーまんぽてと からふるあえ あるふぁべっとすーぷ ぎゅうにゅう	ごはん しおこうじのからあげ かれーきんぴら はくさいのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	せきはん あかうおのにつけ ちくぜんに なまあげのみそしる わっふる ぎゅうにゅう
18 かき	19 たんじょうびけーき	20 こめかし	21 まかろにきなこ	22 よーぐると（ももかん）
ごはん たらのさいきょうやき ぶただいこん なめことこまつなのあかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	はやしらいす みにあめりかんどっく ぶろっこりーのさらだ みかん ぎゅうにゅう	【おべんとうのひ】 	ごはん ちきんなんばん 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	さつまいもごはん とうふのにくあんかけ きりぼしだいこんのうまに きのこのみそしる ぎゅうにゅう
25 ふかしいも	26 あられ	27 ここあむしぱん	28 みかん	29 よーぐると（ふれーく）
ぎゅうそぼろちらしずし みそおでん はくさいのおかかあえ ふのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ふりかけ さわらのねぎみそやき かぼちゃに もやしのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのやさいいため ぱすたさらだ たまねぎとこーんのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん はくさいのみんちかつ ませどあんさらだ やさいのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	そーすやきそば さつまいものおむれつ ぴーまんのなむる ちゅうかすーぷ くれーぷ ぎゅうにゅう