

## 献立表

\*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です  
 \*誕生月の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります  
 \*献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

| 日付  | 献立                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質(塩分<br>( ))は未測定                  | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)                        |                                                             |                                                                     |                                               | 10時おやつ | 3時おやつ            | 行事     |
|-----|------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|------------------|--------|
|     |                                          |                                                      | 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                                                          | 調味料                                           |        |                  |        |
| 01月 | ごはん、スパニッシュオムレツ、春雨ともやしのソテー、りんご、みそ汁(白菜)    | 594.5(520.1)<br>20.8(19.0)<br>13.5(11.1)<br>1.8(1.4) | 米、じゃがいも、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、なたね油、ごま油                     | 卵、○脱脂粉乳、白みそ、○無塩バター、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし(煮干粉)                       | りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン                                    | ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、食塩                          | ヨーグルト  | ブアマンケーキ、スキムミルク   |        |
| 02火 | ごはん、マーボー豆腐、サラスパ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)          | 606.3(533.3)<br>23.7(21.3)<br>13.7(11.4)<br>1.7(1.4) | ○さつまいも、米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉、焼ふ            | 木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)                           | りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが                   | しょうゆ、和風だしの素、食塩                                | ヨーグルト  | 焼き芋、スキムミルク       |        |
| 03水 | ごはん、鶏肉のネギ塩焼、もやしサラダ、りんご、みそ汁(豆腐)           | 572.6(512.0)<br>27.2(24.1)<br>14.9(12.3)<br>1.7(1.4) | 米、○きょうごの皮、スパゲティ、○マヨネーズ、ごま油                         | 鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、○かつお節、いわし(煮干粉)               | りんご、もやし、きゅうり、はくさい、○キャベツ、ねぎ、にんじん、○あおのり                               | ノンオイル青じそドレッシング、○中濃ソース、おろしにんにく、和風だしの素、鳥がらだし、食塩 | ヨーグルト  | バリッソお好み焼き、スキムミルク |        |
| 04木 | ごはん、かじきのコロッケ、大豆サラダ、みかん、みそ汁(もやし)          | 612.3(539.0)<br>23.5(21.2)<br>15.5(12.9)<br>1.9(1.5) | 米、じゃがいも、○食パン(6枚切)、パン粉、○マーガリン、なたね油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、○砂糖 | かじき、○脱脂粉乳、だいず水煮、卵、白みそ、かにかまぼこ、○すりごま、いわし(煮干粉)                 | みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト、きゅうり、コーン缶、わかめ(生)                         | しょうゆ、和風だしの素、食塩                                | ヨーグルト  | セザミトースト、スキムミルク   | ☆修都さん  |
| 05金 | ごはん、おもち、ウインナー、みかん、豚汁                     | 649.8(761.3)<br>23.9(26.3)<br>8.9(13.5)<br>1.3(1.4)  | もち米、○小麦粉、さといも(冷凍)、○黒砂糖、なたね油、砂糖、○砂糖、米               | ○脱脂粉乳、豚肉小間、木綿豆腐、きな粉、白みそ、ウインナー                               | みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、焼きのり                                      | しょうゆ、和風だしの素                                   | ヨーグルト  | 黒糖むしパン、スキムミルク    | おもちゃつき |
| 06土 | お弁当                                      | 556.9(493.8)<br>14.4(13.9)<br>13.7(11.4)<br>1.4(1.1) | めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト         | 卵(厚焼き卵)                                                     |                                                                     | 即席みそ・ペーストタイプ                                  | ヨーグルト  | おかし、ヨーグルト        |        |
| 08月 | ごはん、千草焼き、ノリサンデー、りんご、みそ汁(白菜)              | 575.8(508.9)<br>21.6(19.6)<br>11.7(9.8)<br>1.9(1.5)  | 米、○米、はるさめ、なたね油、砂糖、ごま油                              | 卵、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、ハム、油揚げ、ごま、いわし(煮干粉)                       | りんご、はくさい、ほうれんそう、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ                                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素                       | ヨーグルト  | おにぎり、スキムミルク      |        |
| 09火 | ごはん、揚げ豆腐のあんかけ、白菜サラダ、りんご、みそ汁(大根)          | 584.2(515.7)<br>23.1(20.8)<br>14.7(12.2)<br>1.6(1.3) | 米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、なたね油                                | 木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)                         | りんご、だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍)                   | しょうゆ、和風だしの素                                   | ヨーグルト  | 鍋かステラ、スキムミルク     |        |
| 10水 | ごはん、シュウマイ、ひじきサラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)         | 553.8(491.4)<br>22.1(20.0)<br>12.4(10.4)<br>1.7(1.4) | 米、○じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、○上新粉、マヨネーズ、○油、ごま油             | 豚ひき肉、○脱脂粉乳、白みそ、ツナ油揚げ、いわし(煮干粉)                               | りんご、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、ひじき、○あおのり                 | しょうゆ、○しょうゆ、和風だしの素                             | ヨーグルト  | いももち、スキムミルク      |        |
| 11木 | ごはん、サーモンシチュー、かぶ漬揚げ、りんご、麦茶                | 573.1(506.8)<br>21.5(19.5)<br>9.1(7.7)<br>2.1(1.7)   | 米、じゃがいも、○ロールパン、マカロニ、なたね油                           | ○脱脂粉乳、さけ(生50g)                                              | りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン缶                                          | しょうゆ、和風だしの素、食塩                                | ヨーグルト  | ロールパン、スキムミルク     |        |
| 12金 | ごはん、すき焼き風煮、コールスローサラダ、りんご、みそ汁(もやし)        | 598.2(526.9)<br>25.1(22.4)<br>12.9(10.7)<br>1.7(1.4) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、○油、なたね油、焼ふ               | 豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、焼き豆腐、○卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)                | りんご、キャベツ、もやし、にんじん、○パイン缶、ねぎ、しめじ、ごぼう                                  | しょうゆ、みりん、酢、和風だしの素、食塩                          | ヨーグルト  | パインドーナツ、スキムミルク   |        |
| 13土 | お弁当                                      | 556.9(493.8)<br>14.4(13.9)<br>13.7(11.4)<br>1.4(1.1) | めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト         | 卵(厚焼き卵)                                                     |                                                                     | 即席みそ・ペーストタイプ                                  | ヨーグルト  | おかし、ヨーグルト        |        |
| 15月 | ごはん、八宝菜、厚焼き卵、りんご、みそ汁(豆腐)                 | 573.3(507.0)<br>23.8(21.4)<br>17.0(14.0)<br>1.6(1.3) | 米、○砂糖、砂糖、なたね油                                      | ○牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉小間、白みそ、なたね、○セザン、いわし(煮干粉)                       | りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう(冷凍)、ピーマン、ねぎ、しいたけ                      | かつお・昆布だし汁、コンソメ、和風だしの素、食塩、しょうゆ                 | ヨーグルト  | ミルクゼリー、ビスケット     | ☆哲奈さん  |
| 16火 | ごはん、凍り豆腐入り五目煮、キャベツの海苔マヨサラダ、りんご、みそ汁(たまねぎ) | 637.6(558.4)<br>23.1(20.8)<br>15.9(13.1)<br>1.6(1.3) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖                          | 鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、白みそ、かにかまぼこ、凍り豆腐、いわし(煮干粉)           | りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、はくさい、ごぼう、コーン缶、いんげん(ゆで)、焼きのり            | しょうゆ、みりん、和風だしの素                               | ヨーグルト  | クッキー、スキムミルク      |        |
| 17水 | ミートボールスパゲティ、花野菜と卵のサラダ、スティックゼリー、みかん、春雨スープ | 604.6(534.8)<br>22.8(20.6)<br>20.6(16.9)<br>2.0(1.6) | スパゲティ、はるさめ、なたね油、ごま油                                | 豚ひき肉、卵、○生クリーム                                               | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、トマト、はくさい、○もも肉(黄桃)、もやし、しめじ、○パイン缶、えのきたけ、コーン缶 | ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、ノンオイル青じそドレッシング、コンソメ、食塩    | ヨーグルト  | シフォンケーキ、麦茶       | お誕生日会  |
| 18木 | ごはん、鮭のフライ、ほうれん草の白和え、りんご、みそ汁(白菜)          | 555.9(493.0)<br>23.5(21.1)<br>10.5(8.8)<br>2.1(1.7)  | 米、○強力粉、なたね油、砂糖、○砂糖                                 | ○脱脂粉乳、木綿豆腐、白みそ、○バター(有塩)、○粉チーズ、すりごま、いわし(煮干粉)                 | りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、えのきたけ                                      | しょうゆ、和風だしの素、○食塩                               | ヨーグルト  | クラッカー、スキムミルク     |        |
| 19金 | ごはん、ひじき入り厚焼き卵、野菜ソテー、りんご、みそ汁(大根)          | 572.7(506.5)<br>23.4(21.0)<br>16.1(13.3)<br>1.7(1.4) | 米、○さつまいも、なたね油、ごま油、○砂糖、砂糖、焼ふ                        | 卵、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、魚肉ソーセージ、○卵、○牛乳、白みそ、油揚げ、○無塩バター、○黒ごま、いわし(煮干粉)    | りんご、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ひじき                                       | しょうゆ、和風だしの素、食塩、カレー粉                           | ヨーグルト  | スイートポテト、スキムミルク   |        |
| 20土 | お弁当                                      | 556.9(493.8)<br>14.4(13.9)<br>13.7(11.4)<br>1.4(1.1) | めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト         | 卵(厚焼き卵)                                                     |                                                                     | 即席みそ・ペーストタイプ                                  | ヨーグルト  | おかし、ヨーグルト        |        |
| 22月 | ごはん、すき焼き卵、大根とツナのサラダ、りんご、みそ汁(もやし)         | 657.2(494.0)<br>22.8(20.6)<br>10.5(8.8)<br>1.8(1.5)  | 米、○食パン(8枚切)、油、ごま油                                  | 卵(S)、○脱脂粉乳、白みそ、○ベーコン、ツナ水煮缶、いわし(煮干粉)                         | りんご、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、えのきたけ、コーン缶                      | ケチャップ、ノンオイル青じそドレッシング、和風だしの素                   | ヨーグルト  | ジャムサンド、スキムミルク    |        |
| 23火 | ごはん、厚揚げとかぶのそぼろ煮、ポテトサラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)   | 564.0(499.0)<br>19.5(17.9)<br>17.5(14.4)<br>1.7(1.4) | 米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○油、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、焼ふ、○片栗粉         | 生揚げ、鶏ひき肉、卵、○卵、白みそ、○たご(茹)、ハム、いわし(煮干粉)                        | りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、○キャベツ、えのきたけ、○ねぎ、○あおのり                  | しょうゆ、みりん、○ウスターソース、和風だしの素、○食塩、食塩               | ヨーグルト  | たこ焼き、麦茶          |        |
| 24水 | ベーコンピザ、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、ミニゼリー、りんご、お駿い飯(白菜) | 552.8(490.5)<br>17.6(16.4)<br>14.7(12.2)<br>2.0(1.6) | 米、○食パン(8枚切)、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、○砂糖、油              | ○脱脂粉乳、ベーコン、卵、鶏もも肉、○生クリーム、ハム、バター(有塩)                         | りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、○もも肉(黄桃)、ピーマン、コーン缶、○バナナ、しょうが、にんにく     | しょうゆ、食塩、和風だしの素、コンソメ                           | ヨーグルト  | フルーツサンド、スキムミルク   | クリスマス会 |
| 25木 | ごはん、鰯とじゃが芋のグラタン、小松菜の梅お浸し、りんご、みそ汁(豆腐)     | 566.0(501.1)<br>22.5(20.3)<br>11.0(9.2)<br>1.9(1.5)  | 米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、ごま油、砂糖                        | 木綿豆腐、○脱脂粉乳、さば(味噌煮缶)、牛乳、○卵、白みそ、とろけるチーズ、バター(有塩)、すりごま、いわし(煮干粉) | りんご、ごまつた、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、焼きのり、わかめ(生)                        | めんつゆ濃縮、和風だしの素、コンソメ                            | ヨーグルト  | ホットケーキ、スキムミルク    |        |