

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

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食当り)	材 料 名				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			
02月	ごはん、スベニッシュオムレツ、サ ラダ、りんご、みそ汁(白菜)	626.7(549.6) 22.8(20.6) 15.9(13.1) 1.5(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、サ ラダ用スベニッシュ、○砂糖、 マヨネーズ、○油、なたね油	卵、○脱脂粉乳、○卵、白み そ、ベーコン、かにかまぼこ、 油揚げ、いわし(煮干粉)	りんご、はくさい、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、コーン缶、 ビーマン	ケチャップ、和風だしの素、 食塩	ヨーグルト	ドーナツ、スキム ミルク	☆沙南さん
04水	ごはん、シュウマイ、かぼちゃサ ラダ、りんご、みそ汁(もやし)	645.3(564.6) 23.2(20.9) 15.4(12.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、しゅうまいの皮、 片栗粉、マヨネーズ、ごま油	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○ヨ ーグルト(無糖)、白みそ、○無 塩バター、ハム、いわし(煮干 粉)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、 もやし、にんじん、きゅうり、し いたけ、ほうれんそう(冷凍)、 ○いちごジャム、○干しぶどう	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	スコーン、スキム ミルク	
05木	ごはん、さけコロッケ、春雨サラダ 、りんご、みそ汁(豆腐)	619.7(544.0) 22.5(20.3) 9.6(8.1) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○米、はるさ め、パン粉、なたね油、小麦 粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、○脱脂粉乳、さけ 生50g、卵、白みそ、ハム、 すりごま、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、きゅうり、に んじん、なめこ、ねぎ、わかめ (生)	酢、中濃ソース、和風だしの 素、しょうゆ	ヨーグルト	わかめおにぎり、 スキムミルク	
06金	ごはん、豆腐と鶏肉のグラタン、小 松菜の海苔巻き、りんご、みそ汁(大 根)	563.4(499.0) 26.9(23.9) 11.5(9.7) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、小麦 粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉(小間切 り)、○脱脂粉乳、牛乳、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、だいこん、ごまふな、 たまねぎ、にんじん、もやし、 ブロッコリー、しめじ、えのきた け、コーン缶、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素 、コンソメ	ヨーグルト	プリントースト、ス キムミルク	
07土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ粉)、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	
09月	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、ひじ きサラダ、みかん、みそ汁(白菜)	516.7(485.6) 24.8(22.2) 16.6(13.7) 1.7(1.4)	米、○焼肉、マヨネーズ、油、 砂糖、片栗粉、○グラニュー 糖	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ひき 肉、白みそ、ツナ水煮缶、○ 無塩バター、油揚げ、いわし(煮 干粉)	みかん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、えのきたけ 、コーン缶、ひじき	しょうゆ、みりん、和風だしの 素	ヨーグルト	麺のラスク、スキ ムミルク	
10火	ごはん、ミートローフ、にんじんの ゴマ和え、りんご、みそ汁(じゃが いも)	553.3(490.9) 25.6(22.8) 12.4(10.3) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、○マカロニ、 ○砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、おか ら、卵、白みそ、○きな粉、か つお節、ごま、いわし(煮干粉)	りんご、にんじん、たまねぎ、 もやし、きゅうり、ビーマン、わ かめ(生)	ケチャップ、しょうゆ、和風だ しの素	ヨーグルト	マカロニあべか わ、スキムミルク	
11水	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、 大根サラダ、みかん、お吸い物(ほ うれん草)	590.9(521.0) 25.3(22.5) 17.0(14.0) 1.8(1.5)	米、小麦粉、○砂糖、なた ね油、ごま油、砂糖、焼肉	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、○卵、○無塩バター、かに かまぼこ、白みそ	だいこん、みかん、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、きゅう り、しいたけ、ビーマン、ねぎ、 コーン缶、しょうが、にんにく	ノンオイル青じそドレッシング 、しょうゆ、食塩、和風だしの 素	ヨーグルト	パウンドケーキ、 スキムミルク	
12木	ごはん、鮭のフライ、さつまいもサ ラダ、りんご、みそ汁(大根)	662.9(578.6) 22.6(20.4) 16.0(13.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、○ 砂糖、マヨネーズ、なたね油	○脱脂粉乳、○無塩バター、 ○卵、白みそ、ハム、油揚げ 、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、きゅうり、に んじん	和風だしの素、食塩	ヨーグルト	クッキー、スキムミ ルク	
13金	ごはん、お好み焼き風卵焼き、パ ンサンデー、りんご、みそ汁(豆腐)	583.6(515.2) 23.0(20.7) 13.5(11.2) 1.7(1.4)	米、小麦粉、はるさめ、油、 砂糖、○砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、 白みそ、ベーコン、ハム、ごま 、いわし(煮干粉)	りんご、キャベツ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、はくさい、にん じん、ビーマン、あおのり	酢、中濃ソース、ケチャップ、 和風だしの素、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	ココア蒸しパン、 スキムミルク	七五三祝い(菓 子)
14土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ粉)、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	
16月	ごはん、コロッケ(ほうれんそう)、だ いこんのそぼろ煮、りんご、みそ汁 (白菜)	572.4(506.2) 22.9(20.6) 15.7(13.0) 1.5(1.2)	米、○さつまいも、○上新粉、 砂糖、油、○砂糖、○なたね 油、片栗粉	卵(S)、○脱脂粉乳、鶏ひき 肉、ベーコン、○絹ごし豆腐、 白みそ、油揚げ、バター(有塩)、粉チーズ、○ごま、いわし(煮 干粉)	りんご、だいこん、はくさい、に んじん、ほうれんそう、たまね ぎ	しょうゆ、和風だしの素、食塩 、こしょう	ヨーグルト	さつまいものお焼 き、スキムミルク	
17火	ごはん、筑前煮、キャベツと卵の サラダ、りんご、みそ汁(もやし)	552.7(490.5) 24.1(21.6) 10.9(9.1) 1.8(1.4)	米、さといも、○小麦粉、マヨ ネーズ、○砂糖、砂糖	卵、木綿豆腐(小間)、○脱脂粉乳 、卵、○卵、白みそ、かにかま ぼこ、凍り豆腐、いんげんまめ (ゆで)、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、キャベツ、だ いこん、にんじん、きゅうり、ほ うれんそう、しいたけ、コーン 缶、ごぼう	しょうゆ、和風だしの素、食塩 、こしょう	ヨーグルト	ホットケーキ、ス キムミルク	
18水	スラッピー・ジョー、フライドポテ ト、花野菜と卵のサラダ、みかん、春 雨スープ	439.4(399.8) 20.9(19.0) 12.7(10.5) 1.9(1.5)	フライドポテト、コッペパン、は るさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、○セラチン	○りんご濃縮果汁、みかん、 ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、レタス、はくさい、もやし 、えのきたけ、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング 、ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、食塩	ヨーグルト	リンゼーリー、ス キムミルク	お誕生会
19木	ごはん、鯖ピーズ、マカロニサ ラダ、みかん、みそ汁(豆腐)	585.0(516.3) 28.9(25.4) 13.5(11.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ、マ ヨネーズ	木綿豆腐、さば(味付)、○脱 脂粉乳、○ハム、だいず水煮 卵、○卵、○チーズ、白み そ、かにかまぼこ、いわし(煮 干粉)	みかん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールトマト缶詰、し めじ、わかめ(生)	ケチャップ、和風だしの素、コ ンソメ、食塩	ヨーグルト	ハムとチーズのカ ップケーキ、スキ ムミルク	
20金	ごはん、鶏のから揚げ、ポテトサ ラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)	627.2(550.1) 29.6(26.0) 14.3(11.9) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、じゃが いも、片栗粉、マヨネーズ、な たね油、○砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、 白みそ、○牛乳、ハム、○無 塩バター、いわし(煮干粉)	りんご、ほうれんそう、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、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	四角いココアパ ン、スキムミルク	
21土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ粉)、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	
24火	ごはん、ハンバーグ、白菜サラダ、 りんご、みそ汁(もやし)	615.2(540.5) 26.7(23.7) 17.4(14.4) 1.7(1.4)	米、○食パン(6枚切)、○マ ーガリン、○グラニュー糖、マ ヨネーズ、砂糖、パン粉	豚ひき肉、○脱脂粉乳、白み そ、おから、かにかまぼこ、卵 、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、はくさい、たま ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶 詰、トマト、わかめ(生)	ケチャップ、ウスターソース、 和風だしの素	ヨーグルト	シュガー.Toast、 スキムミルク	☆蒼人さん
25水	ごはん、シチュー、コールスローサ ラダ、みかん、苺茶	557.0(493.7) 21.6(19.6) 12.1(9.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ぎょうざの 皮、マヨネーズ、○なたね油、 なたね油、砂糖	鶏むね肉(小間切)、○脱脂 粉乳、○ゆであずき缶、かにか まぼこ	たまねぎ、キャベツ、みかん、 にんじん、コーン缶	酢、食塩	ヨーグルト	あずきパイ、スキ ムミルク	☆杏さん
26木	ごはん、ツナ入り厚焼き卵、パン ンジーサラダ、りんご、みそ汁(大 根)	535.4(476.6) 23.8(21.4) 10.2(8.5) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、油、焼 肉、ごま油	卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、ツ ナ水煮缶、白みそ、ごま、い わし(煮干粉)	りんご、だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、もやし、コ ーン缶、しめじ、ビーマン	かつお・昆布だし汁、酢、しょ うゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ぜんべい(塩)、ス キムミルク	
27金	ごはん、タンダーキチン、トマサ ラダ、みかん、みそ汁(ほうれんそ う)	549.0(467.1) 24.3(21.1) 10.5(8.7) 1.6(1.3)	米、○米、ごま油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、ヨーグルト(無糖)、白みそ、 いわし(煮干粉)	たまねぎ、みかん、トマト、ほ うれんそう、きゅうり、レタス、に んじん、コーン缶、しょうが、に んにく	ケチャップ、ノンオイル青じそ ドレッシング、○しょうゆ、しょ うゆ、和風だしの素、カレー粉	ヨーグルト	焼きおにぎり、ス キムミルク	食育ばんだ・きり んくま組焼きお にぎり
28土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ粉)、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	

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 たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎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			
30月	ごはん、すこもり卵、春雨ともやしのソテー、りんご、みそ汁(白菜)	582.2(514.1) 20.4(18.7) 13.9(11.6) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、油、ごま油	卵(S)、○脱脂粉乳、白みそ、○無塩バター、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干粉)	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、もやし、コーン缶	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	