

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生日の園児(☆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 ()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			
01 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 ロquette(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	
04 火	ごはん、鶏肉とにんじんの厚焼き卵、サラスパ、りんご、みそ汁(白菜)	554.7(492.1) 24.9(22.3) 14.6(12.1) 1.6(1.3)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、○ゼラチン、いわし(煮干粉)	○ぶどう濃縮果汁、りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ぶどうゼリー、スキムミルク	☆杏さん
05 水	ごはん、シウマイ、きゅうりとコーンのサラダ、りんご、みそ汁(もやし)	612.8(538.5) 22.8(20.5) 13.7(11.4) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、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、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、トマト、しいたけ、ほうれんそう(冷凍)、○いちごジャム、コーン缶、○干しぶどう	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	スコーン、スキムミルク	
06 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(533.3) 22.5(20.1) 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	☆翔太さん
07 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(23.8) 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(小切切)、○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、ごまつな、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	
08 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 ロquette(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	
10 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)	553.7(491.3) 23.7(21.3) 15.1(12.5) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、焼ふ	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、ツナ水煮缶、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	ビスケット、スキムミルク	
11 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)	642.9(562.6) 28.0(24.7) 16.4(13.5) 1.7(1.3)	米、○食パン(6枚切)、じゃがいも、○マーガリン、○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、ピーマン、わかめ(生)	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	きな粉サンド、スキムミルク	
12 水	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、せん野菜(トマト)、みかん、お吸い物(ほうれん草)	596.0(525.1) 25.3(22.5) 17.6(14.5) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、なたね油、砂糖、焼ふ、ごま油	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	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、しいたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	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	
13 木	ごはん、あじフライ、さつまいもサラダ、りんご、みそ汁(大根)	601.4(529.4) 23.3(20.9) 18.7(15.4) 1.2(1.0)	米、さつまいも、マヨネーズ、なたね油	あじ(フライ)、○脱脂粉乳、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	サブレ、スキムミルク	
14 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)	657.9(574.6) 23.8(21.3) 19.8(16.2) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、油、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、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、ピーマン、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	クッキー、スキムミルク	七五三神社参拝 お菓子 ☆クッキング (きりん・くま組)
15 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 ロquette(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	
17 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)	577.2(510.1) 23.3(21.0) 16.0(13.2) 1.7(1.4)	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、粉チーズ、バター(有塩)、○黒ごま、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	
18 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	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、卵、○卵、白みそ、かにかまぼこ、煮り豆腐、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	
19 水	ミートボールドッグ、スパゲティ(ベーコン)、フライドポテト、みかん、春雨スープ	588.8(519.3) 20.9(19.0) 20.5(16.9) 2.1(1.7)	フライドポテト、ホットドッグパン、○小麦粉、スパゲティ、はるさめ、マヨネーズ、なたね油	○脱脂粉乳、卵、○ホイップクリーム、ベーコン、○卵、○無塩バター	みかん、○もも缶(黄桃)、はくさい、○バナナ、レタス、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんじん	コンソメ、ケチャップ、食塩	ヨーグルト	クレープ、スキムミルク	お誕生会
20 木	ごはん、鯖ビンズ、マカロニサラダ、みかん、みそ汁(豆腐)	572.5(506.3) 26.8(23.6) 13.0(10.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○油、○砂糖、○片栗粉	木綿豆腐、さし(味付)、○脱脂粉乳、だいず水煮、卵、○たご(茹)、白みそ、○卵、ハム、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、○キャベツ、○ねぎ、わかめ(生)、○あおのり	ケチャップ、○ウスターソース、和風だしの素、○食塩、コンソメ、食塩	ヨーグルト	たご焼き、スキムミルク	
21 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)	617.4(542.2) 28.9(25.4) 13.7(11.4) 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、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、きゅうり、にんじん、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	
22 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 ロquette(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	
25 火	ごはん、煎り豆腐、白菜サラダ、りんご、みそ汁(もやし)	590.8(520.9) 25.8(22.9) 15.5(12.8) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、なたね油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○牛乳、白みそ、○卵、かにかまぼこ、○バター(有塩)、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、しいたけ、わかめ(生)	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	フレンチトースト、スキムミルク	
26 水	ごはん、メンチカツ、もやしサラダ、みかん、みそ汁(豆腐)	584.1(515.6) 24.0(21.5) 13.5(11.2) 1.4(1.1)	○さつまいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	みかん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん	中濃ソース、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	焼き芋、スキムミルク	クッキング(ばんだ組)
27 木	ごはん、ツナ入り厚焼き卵、パンサンデーサラダ、りんご、みそ汁(大根)	616.5(541.5) 26.8(23.8) 15.6(12.9) 1.6(1.3)	米、○焼きそばめん、○油、マヨネーズ、砂糖、油、焼ふ、ごま油	卵、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、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、○キャベツ、もやし、コーン缶、しめじ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、○焼きそばソース、酢、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	焼きそば、スキムミルク	
28 金	ごはん、ボーケカレー、トマトサラダ、みかん、スキムミルク	588.7(534.3) 22.3(17.8) 11.9(9.7) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	豚肉小間、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん、トマト、にんじん、きゅうり、レタス、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング	フルーツゼリー	せんべい(塩)、ヨーグルト	☆沙南さん

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
*誕生月の便況(☆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				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			
29 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・雑糧(精白米)、ポテトコ ロッケ(フライ素)、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	