

# 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(女児年/3歳以上男)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 (kcal)	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
02月	ごはん、肉じゃが、ひじきサラダ、りんご、みそ汁(豆腐)	554.4(497.6) 22.8(20.6) 11.7(9.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、砂糖	木綿豆腐、豚肉小間、〇脱脂粉乳、白みそ、ツナ油漬缶、いんげんまめ(ゆで)、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、しめじ、ごぼう、コーン缶、ひじき	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ビスケット、スキムミルク	
03火	ちらし寿司、ミートボール、ポテトサラダ、オレンジ、お吸い物(ほうれん草)	543.7(483.2) 20.2(18.5) 13.7(11.4) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	〇脱脂粉乳、卵、はんぺん、〇無塩バター、ハム、茹掛揚げ、でんぶ、いんげんまめ(ゆで)	オレンジ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ、焼きのり	酢、しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ひなあられおこし、スキムミルク	ひな祭り
04水	ごはん、煮り豆腐と鶏肉のみそダラダ、だいごんのそぼろ煮、りんご、お吸い物(もやし)	585.3(512.4) 27.0(23.7) 13.8(11.2) 2.1(1.7)	米、〇食パン(6枚切)、小麦粉、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	鶏むね肉(小間切)、〇脱脂粉乳、牛乳、豚ひき肉、〇牛乳、〇卵、とろけるチーズ、バター(有塩)、煮り豆腐、〇バター(有塩)、白みそ	りんご、だいごん、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、しめじ、コーン缶、わかめ(生)	しょうゆ、和風だしの素、食塩、コンソメ	ヨーグルト	フレンチトースト、スキムミルク	
05木	ごはん、チキンナゲット、もやしサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	541.8(484.1) 19.3(17.8) 18.2(15.0) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、〇ヨーグルト(無糖)、〇牛乳、鶏もも肉(小間)、卵、おから、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、もやし、〇バナナ、たまねぎ、にんじん、〇もも肉(黄焼)、きゅうり、にんにく、しょうが	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、食塩、こしょう	ヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト、スナッククラッカー	くま組・リクエストメニュー
06金	ごはん、シウマイ、大豆サラダ、オレンジ、みそ汁(白菜)	581.6(513.6) 24.4(21.8) 12.5(10.4) 1.7(1.3)	米、〇小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、〇砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇脱脂粉乳、だいごん、〇卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、だいごん、トマト、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ホットケーキ、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・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
09月	ごはん、すごも卵、ジャーマンポテト、りんご、みそ汁(もやし)	569.2(503.7) 21.7(19.7) 13.9(11.5) 1.8(1.4)	米、〇食パン(6枚切)、じゃがいも、〇マーガリン、〇グラニュー糖、なたね油、油	卵(S)、〇脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、ベーコン、いわし(煮干粉)	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	
10火	ごはん、豆腐の中巻煮、卵焼き、りんご、みそ汁(大根)	602.2(530.1) 24.3(21.8) 14.5(12.0) 1.9(1.5)	米、〇さつまいも、〇上新粉、〇砂糖、〇なたね油、片栗粉、砂糖、なたね油、焼ふ	木綿豆腐、卵、豚肉小間、〇脱脂粉乳、牛乳、白みそ、バター(有塩)、いわし(煮干粉)	りんご、だいごん、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	さつまいもの揚げまんじゅう、スキムミルク	
11水	ごはん、チキンカレー、キャベツの海苔マヨサラダ、オレンジ、麦茶	605.5(532.7) 22.4(20.2) 13.2(11.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇上新粉、マヨネーズ、なたね油、〇砂糖	鶏むね肉(小間切)、〇脱脂粉乳、かにかまぼこ、〇きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	しょうゆ	ヨーグルト	きな粉団子、スキムミルク	食育(ぼんだ・きりん・くま組)
12木	ごはん、肉豆腐、サラスパ、りんご、みそ汁(ほうれん草)	621.2(545.3) 29.7(26.1) 15.4(12.7) 1.8(1.4)	米、〇小麦粉、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、なたね油	豚肉(もも)スライス、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、卵、〇卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、〇無塩バター、いわし(煮干粉)	りんご、ほうれん草、にんじん、きゅうり、はくさい、ねぎ、しめじ、〇ペイン缶、〇バナナ、ジュップ果汁10%飲料	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	パンケーキ、スキムミルク	
13金	ごはん、鶏のから揚げ、花野菜と卵のサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	496.7(445.7) 26.5(23.5) 11.0(9.3) 1.7(1.4)	米、片栗粉、なたね油、ごま油	鶏もも肉、〇脱脂粉乳、卵、白みそ、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、ブロッコリー、はくさい、レタス、トマト、にんにく、しょうが	ノンオイル青じそドレッシング、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	えびせん、スキムミルク	☆御師汰さん
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・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
16月	ごはん、ひじき入り厚焼き卵、白菜サラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	586.5(517.5) 26.3(23.4) 15.5(12.8) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、〇卵、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、トマト、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、ひじき	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ドーナツ、スキムミルク	
17火	ごはん、揚げ豆腐、マセドアンサラダ、りんご、みそ汁(白菜)	636.9(567.8) 26.0(23.1) 18.0(14.8) 1.8(1.4)	米、〇焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、〇油、砂糖、油	卵、生揚げ、〇脱脂粉乳、鶏ひき肉、〇豚ひき肉、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	りんご、はくさい、トマト、〇キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、〇焼きそばソース、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	焼きそば、スキムミルク	
18水	サンドイッチ、チキンナゲット、せん野菜(トマト)、スティックゼリー、オレンジ、麦茶	543.8(495.8) 24.4(22.5) 17.7(15.1) 2.3(1.9)	食パン(8枚切)、〇小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	卵、〇脱脂粉乳、チキンナゲット、ハム、〇ホイップクリーム、白みそ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、トマト、〇もも肉(黄焼)、〇バナナ、コーン缶	食塩	ヨーグルト	オムレット、スキムミルク	お誕生会 くま組・リクエストメニュー
19木	ごはん、鯖じゃがロquette、小松菜の海苔漬、オレンジ、みそ汁(大根)	610.4(530.4) 20.6(18.7) 14.4(11.9) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、なたね油、小麦粉、焼ふ、ごま油、砂糖	〇脱脂粉乳、さけ(味噌煮付)、〇卵、〇無塩バター、卵、白みそ、すりごま、いわし(煮干粉)	だいごん、ごまつな、オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	パウンドケーキ、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・ペースタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
23月	ごはん、スペインッシュオムレツ、五色和え、オレンジ、みそ汁(大根)	577.2(510.1) 22.8(20.5) 17.0(14.0) 1.7(1.3)	米、〇ロールパン、じゃがいも、なたね油	卵、〇脱脂粉乳、〇ホイップクリーム、白みそ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、コーン缶、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	生クリームサンド、スキムミルク	
24火	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、キャベツと卵のサラダ、りんご、みそ汁(もやし)	624.5(553.6) 28.1(24.8) 16.6(13.7) 1.5(1.2)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、なたね油、砂糖	鶏もも肉、〇脱脂粉乳、卵、〇無塩バター、〇卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、はくさい、キャベツ、だいごん、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	クッキー、スキムミルク	
25水	ごはん、ハンバーグ、もやしの彩りおえ、スナックゼリー(ベーコン)、フライドポテト、オレンジ、春雨スープ	657.3(577.0) 27.1(24.2) 18.5(15.3) 2.1(1.7)	米、〇食パン(8枚切)、フライドポテト、スナックゼリー、はるさめ、砂糖、なたね油、油	豚ひき肉、〇脱脂粉乳、卵、おから、ベーコン、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、にら、えのきたけ、〇いちごジャム、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	ヨーグルト	キャンディーロール、スキムミルク	お別れ会 くま組・リクエストメニュー
26木	ごはん、白身魚のフライ、ほうれん草のごま合え、りんご、みそ汁(白菜)	527.8(470.5) 20.8(19.0) 7.5(6.4) 1.8(1.4)	米、〇小麦粉、なたね油、〇砂糖、砂糖	〇脱脂粉乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇チーズ、白みそ、すりごま、いわし(煮干粉)	りんご、ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、〇干しぶどう	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ヨーグルトパン、スキムミルク	
27金	ごはん、煎り鶏、ハムマリネ、りんご、みそ汁(豆腐)	539.6(485.7) 22.7(20.5) 8.6(7.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、なたね油	木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、〇脱脂粉乳、白みそ、ハム、煮り豆腐、いわし(煮干粉)	りんご、にんじん、キャベツ、だいごん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、わかめ(生)	しょうゆ、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	せんべい(しょうゆ)、スキムミルク	卒園祝い(菓子)