

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外郎発注)です
*誕生月の欄に☆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 (1人1食あたり)	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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	ごはん、マーボー豆腐、サラスパ、 オレンジ、みそ汁(なす)	626.3(561.7) 25.3(22.6) 17.0(14.0) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、サラダ用スパ グテター、マヨネーズ、○砂糖 、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、かにかま ぼこ、○無塩バター、いわし (煮干粉)	オレンジ、なす、たまねぎ、に んじん、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、しいたけ、しょうが、に んにく	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	プアマンケーキ、 スキムミルク	
02 水	ごはん、鶏肉のごま味噌焼、もや しサラダ、オレンジ、お吸い物(小 松菜)	574.6(510.3) 25.6(23.6) 15.6(12.9) 1.7(1.4)	米、○焼きそばめん、○油、 砂糖、ごま油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、○豚ひき肉、かにかまぼこ、 白みそ、すりごま	オレンジ、もやし、○キャベツ 、こまつな、きゅうり、にんじん、 えのきたけ	ハオイル背じそドレッシング 、○焼きそばソース、みりん、 和風だしの素、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	焼きそば、スキム ミルク	
03 木	ごはん、まぐろの五色揚げ、厚焼 き卵、オレンジ、みそ汁(大根)	556.9(496.1) 25.5(22.8) 13.2(11.0) 1.3(1.0)	米、さつまいも、砂糖、なたね 油	卵、かじき、○脱脂粉乳、だ いず水素、白みそ、油揚げ、 ○セラチン、いわし(煮干粉)	○りんご濃縮果汁、だいこん、 オレンジ、にんじん、ピーマ ン	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、本みりん、和風 だしの素	ヨーグルト	リンゴゼリー、ス キムミルク	
04 金	ごはん、茄子のミートグラタン、七 色サラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	536.0(479.4) 24.7(22.1) 10.1(8.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、ごま 油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉(小間切)、○脱脂粉乳、牛乳、白み そ、とろけるチーズ、バター(有 塩)、ハム、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、もやし、 なす、にんじん、きゅうり、だ いこん、しめじ、コーン缶、な めこ、ねぎ、わかめ(生)	酢、しょうゆ、和風だしの素、 コンソメ	ヨーグルト	せんべい(しょう ゆ)、スキムミルク	
05 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸橋(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しょうまい(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	
07 月	ごはん、すごも卵、春雨サラダ、 オレンジ、みそ汁(たまねぎ)	582.6(516.8) 22.7(20.6) 13.4(11.1) 1.6(1.3)	米、○食パン(8枚切)、はるさ め、○砂糖、砂糖、油、ごま油	卵(S)、○脱脂粉乳、○牛乳、 白みそ、ベーコン、油揚げ、 ハム、○バター(有塩)、すりご ま、いわし(煮干粉)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ 、にんじん、きゅうり	酢、ケチャップ、和風だしの 素、しょうゆ	ヨーグルト	四角いメロンパン 、スキムミルク	
08 火	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつ まいもサラダ、オレンジ、みそ汁(な す)	623.0(539.4) 24.7(21.7) 16.9(13.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、マ ヨネーズ、○黒砂糖、油、砂 糖、○砂糖、片栗粉、焼ふ	生揚げ、○脱脂粉乳、豚ひき 肉、白みそ、ハム、いわし(煮 干粉)	オレンジ、なす、にんじん、た まねぎ、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの 素、食塩	ヨーグルト	黒糖むしパン、ス キムミルク	
09 水	サンドイッチ、フレンチサラダ、ス マイルポテト、スティックゼリー、麦 茶	539.9(474.2) 20.6(18.8) 20.9(16.6) 2.1(1.7)	食パン(8枚切)、フライドポテ ト、マヨネーズ、マーガリン、フ レンチドレッシング(分離型)	卵、○脱脂粉乳、ハム、かにか まぼこ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 トマト、コーン缶	食塩	ヨーグルト	チョコパイ、スキ ムミルク	お誕生会
10 木	ごはん、おかからのつね煮、マセド アンサラダ、オレンジ、みそ汁(キ ャベツ)	583.8(506.9) 21.0(19.0) 12.7(10.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○米、油、マ ヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、おから 、卵、かにかまぼこ、白みそ、 油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ 、トマト、きゅうり	しょうゆ、みりん、和風だしの 素、食塩、こしょう	ヨーグルト	わかめおにぎり、 スキムミルク	
11 金	ごはん、鶏のから揚げ、おくらと マトのサラダ、オレンジ、みそ汁(も やし)	535.2(478.8) 27.9(24.7) 9.0(7.6) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、片栗粉、○砂 糖、なたね油、フレンチドレ ッシング(分離型)	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○卵 、白みそ、かにかまぼこ、いわ し(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、 マト、きゅうり、○バナナ、オク ラ、コーン缶、しょうが、にんに く	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	バナナブレッド、 スキムミルク	☆陸之助さん
12 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸橋(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しょうまい(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	
14 月	ごはん、スパニッシュオムレツ、大 豆の五目煮、オレンジ、みそ汁(キ ャベツ)	542.9(470.7) 24.6(21.8) 12.2(10.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○強力粉、○ 砂糖、なたね油、砂糖、○な たね油	卵、○脱脂粉乳、だいず水素 、○木綿豆腐、豚肉小間、白 みそ、ウインナー、○ごま、い わし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ 、だいこん、にんじん、えのき たけ、コーン缶、しいたけ、ビ ーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、 和風だしの素	ヨーグルト	お豆腐はん、ス キムミルク	
15 火	ごはん、揚げ豆腐、コロコロサラ ダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	534.4(473.2) 24.2(21.6) 14.4(11.9) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、マヨネーズ、 砂糖、○油、○砂糖、油、○ 片栗粉	卵、生揚げ、○脱脂粉乳、鶏 ひき肉、○たご(鶏)、白みそ、 かにかまぼこ、○卵、いわし (煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、 だいこん、トマト、きゅうり、キ ャベツ、ねぎ、○キャベツ、ビ ーマン、コーン缶、しいたけ、○ ねぎ、○あおのり	しょうゆ、ウスターソース、和 風だしの素、○食塩、食塩	ヨーグルト	たご焼き、スキム ミルク	
16 水	ごはん、栄養きんぴら、ハムマリ ネ、オレンジ、みそ汁(なす)	590.6(523.1) 23.5(21.2) 11.4(9.5) 1.8(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、○ 砂糖、なたね油、○油、砂糖	豚肉(もも)スライス、○脱脂 粉乳、ハム、ちくわ、○卵、白 みそ、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、にんじん、キ ャベツ、きゅうり、れんこん、え のきたけ、コーン缶、しいたけ 、ごぼう、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、和風だ しの素	ヨーグルト	ドーナツ、スキム ミルク	お誕生の日 おかし
17 木	ごはん、鯖じゃがロquette、きゅうり とにんじんのサラダ、オレンジ、み そ汁(豆腐)	588.7(507.3) 21.9(19.6) 12.1(10.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、パ ン粉、なたね油、小麦粉、○ 砂糖、フレンチドレッシング(分 離型)	木綿豆腐、○脱脂粉乳、さば (味噌煮)、○ヨーグルト(無 糖)、卵、○チーズ、白みそ、 かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	にんじん、オレンジ、きゅうり、 トマト、たまねぎ、コーン缶、 ○干しぶどう、わかめ(生)	和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ヨーグルトパン、 スキムミルク	
18 金	ごはん、ハンバーグ、パンサンス ー、オレンジ、みそ汁(じゃがいも)	579.1(513.1) 24.9(22.2) 12.2(10.1) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、はるさめ、砂 糖、○砂糖、パン粉、ごま油	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○卵 、おから、白みそ、卵、ハム、 ごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、トマト、ホ ールトマト缶詰、きゅうり、こ まつな	酢、ケチャップ、ウスターソ ース、和風だしの素、しょうゆ	ヨーグルト	ホットケーキ、ス キムミルク	☆華純さん 食 育 ホットケー キ作り きりんくま 組
19 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸橋(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しょうまい(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 木	ごはん、白身魚のフライ、小松菜 の海苔漬し、りんご、みそ汁(大根)	539.8(480.2) 21.7(19.7) 11.4(9.5) 1.8(1.5)	米、○強力粉、なたね油、○ 砂糖、ごま油、砂糖	○脱脂粉乳、白みそ、○パ ター(有塩)、油揚げ、○粉チ ーズ、すりごま、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、こまつな、も やし、にんじん、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素 、○食塩	ヨーグルト	クラッカー、スキ ムミルク	
25 金	ごはん、シウマイ、マカロニサラ ダ、りんご、みそ汁(もやし)	667.3(582.1) 25.5(22.7) 13.4(11.1) 1.5(1.2)	米、○上新粉、しょうまいの皮 、マカロニ、片栗粉、マヨネ ーズ、○砂糖、焼ふ、ごま油	豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、 白みそ、ハム、○きな粉、い わし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、もやし、に んじん、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	きな粉団子、スキ ムミルク	十五夜
26 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸橋(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しょうまい(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	
28 月	ごはん、ハムとチーズの卵焼き、 大根サラダ、みかん、みそ汁(豆 腐)	586.7(519.7) 26.9(23.9) 13.2(10.9) 2.2(1.8)	米、○食パン(8枚切)、ごま 油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、 牛乳、ハム、とろけるチー ーズ、白みそ、かにかまぼこ、パ ター(有塩)、いわし(煮干粉)	みかん、だいこん、こまつな、 きゅうり、○いちごジャム、コ ーン缶、なめこ、にんじん、ねぎ 、ピーマン	ハオイル背じそドレッシング 、和風だしの素、こしょう	ヨーグルト	ジャムサンド、ス キムミルク	
29 火	ごはん、豆腐の中巻煮(キャベツ) 、春雨と明のサラダ、みかん、み そ汁(なす)	549.4(490.6) 23.5(21.1) 12.4(10.3) 1.9(1.6)	米、○きょうだいの皮、はるさ め、砂糖、○なたね油、片栗粉 、なたね油、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉小間、○脱脂 粉乳、○ゆであずき缶、卵、 白みそ、かにかまぼこ、いわ し(煮干粉)	みかん、なす、キャベツ、もや し、にんじん、たまねぎ、きゅ り、しいたけ	しょうゆ、酢、和風だしの素	ヨーグルト	あずきパイ、スキ ムミルク	

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(女表示/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 水	ごはん、チキンカレー、トマトサラダ、オレンジ、スキムミルク	591.5(523.8) 22.3(20.2) 15.2(12.6) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(小間切)、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、○バナナ、にんじん、レタス、○りんご、きゅうり、○もも缶(黄桃)、○もも液汁缶、○ペイン缶、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	フルーツヨーグルト、スナッククラッカー	