



平成29年

1月献立表

きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
4	ご飯 ひれカツ かぼちゃ煮 人参サラダ あおさのり 味の味噌汁 ジュア	米／調合油／きび砂糖 ／黒いりごま／ホット ケーキミックス／白い りごま	一口カツ（冷凍）／し らす干し／あおさ（素干 し）／白味噌／ジュア／ スキムミルク／牛乳	キャベツ／ミニトマト／か ぼちゃ／人参／小葱	ごま入り蒸しパン 牛乳	
5	ご飯 いり鶏 卵焼き 酢の物 花麩のお吸い物 みかん	米／板こんにやく／き び砂糖／オリーブ油／ 上白糖／花麩／フライ ドポテト／調合油	鶏もも肉／赤味噌／卵 ／生わかめ／牛乳	れんこん／たけのこ水煮 ／人参／ごぼう／絹さや／干 し椎茸／きゅうり／糸みつ ば／みかん	フライドポテト 牛乳	
6	ツナのスパゲッティ さつま芋の甘煮 小松菜とゆで卵の和え物 ジュリアンスープ バナナ 牛乳	スパゲッティ／オリ ーブ油／きび砂糖／さつ ま芋／マヨネーズ／米	ツナ缶／ロースハム ／卵／牛乳／かつお節	玉葱／にんにく／カットト マト缶／小松菜／人参 ／キャベツ／バナナ	七草粥	
7	カレーライス マカロニサラダ かぶのスープ もも缶 牛乳	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マカロニ／マヨ ネーズ	豚もも肉／牛乳／ゼラ チン	玉葱／人参／きゅうり／か ぶ／もも缶	カルピスゼリー	
10	塩焼きそば 白菜マーボー 笹かまのサラダ ねぎの中華スープ キウイ	中華麺／オリーブ油 ／ごま油／片栗粉／マヨ ネーズ／白いりごま ／じゃが芋／きび砂糖	豚もも肉／豚ひき肉 ／ベーコン／牛乳	小松菜／人参／白菜／にん にく／生姜／長葱／キャ ベツ／大根／小葱／キウイ	じゃがベー 牛乳	
11	五穀米ご飯 生姜焼き 白花豆 きゅうりとツナの和え物 えのきの味噌汁 みかん	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／上白糖 ／スポンジケーキミッ クス／有塩バター	豚もも肉／白花豆／ツ ナ缶／白味噌／卵／牛 乳／レップクリーム	玉葱／人参／きゅうり／え のき茸／ほうれん草／みか ん／いちごジャム／いちご	誕生会ケーキ 紅茶	
12	黒糖ロール 白身魚の豆腐グラタン カリフラワーのソテー 野菜サラダ ふわふわスープ バナナ牛乳	黒糖ロール／オリ ーブ油／米	まがれい／絹豆腐／卵 ／ピザ用チーズ／ペ ーコン／牛乳／鶏もも肉	カリフラワー／にんにく ／きゅうり／黄ピーマン ／レタス／コーン缶／コーンク リーム缶／バナナ／ほうれ ん草	鶏とほうれん草の雑炊	
13	ご飯 チキン南蛮 小松菜とハムの炒め物 いんげんのごま和え 玉葱とわかめの味噌汁 オレンジ	米／片栗粉／調合油 ／きび砂糖／オリーブ油 ／白すりごま／白いり ごま／食パン／マヨ ネーズ	鶏もも肉／ロースハム ／白味噌／生わかめ	小松菜／いんげん／玉葱 ／オレンジ／コーン缶／コー ンクリーム缶	コーンマヨトースト 麦茶 牛乳（乳児のみ）	
14	麻婆丼 しゃっきりきんぴら 白菜の塩昆布漬け 潮汁 パイン缶	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／白いりごま／小町麩 ／マカロニ	木綿豆腐／豚ひき肉 ／赤味噌／塩昆布／な るときな粉／牛乳	長葱／生姜／にんにく ／小葱／れんこん／赤ピー マン ／白菜／糸みつば／パイン 缶	マカロニきな粉 牛乳	
16	五穀米ご飯 レバーの竜田揚げ 高野豆腐の味噌炒め きゅうりのおかか和え はんぺん汁 キウイ	五穀米／米／片栗粉 ／調合油／ごま油／きび 砂糖／薄力粉／強力粉 ／マヨネーズ／グラ ニュー糖	レバー／高野豆腐／白 味噌／かつお節／はん ぺん／スキムミルク ／ダイスチーズ／牛乳	干し椎茸／人参／かいわれ 大根／きゅうり／コーン缶 ／糸みつば／キウイ	カレー風味マフィン 牛乳	
17	ご飯 鰹のトマトソースがけ 里芋煮 切干大根の酢の物 豚汁 みかん牛乳	米／薄力粉／オリ ーブ油／里芋／きび砂糖 ／ごま油／白すりごま ／上白糖	まあじ／豚もも肉／白 味噌／牛乳／寒天	切干大根／きゅうり／大根 ／人参／ほうれん草／ごぼ う／みかん／みかん缶	杏仁豆腐 ビスケット	
18	五目うどん じゃが芋とコーンのかき揚げ 春菊のごま和え オレンジ	うどん／じゃが芋 ／調合油／天ぷら粉／米 ／オリーブ油	鶏もも肉／なると ／かたくちいわし（煮干し） ／ツナ缶／挽きわり納 豆／豚ひき肉	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／コーン缶／春菊 ／人参 ／オレンジ／にら	納豆ひき肉ご飯 麦茶 牛乳（乳児のみ）	
19	レーズンバターロール 牛肉の変わりソース いんげんときのこのソテー フレンチサラダ 大根スープ バナナ	レーズンバターロール ／有塩バター／オリ ーブ油／さつま芋／綿実 油／きび砂糖／黒いり ごま	牛もも肉／ベーコン ／牛乳	玉葱／パセリ／いんげん ／しめじ／きゅうり／サニ ータス／黄ピーマン ／大根 ／バナナ	大学芋 牛乳	



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
20 金	麦ご飯 金目鯛の煮付け 肉入りきんぴら 昆布ときゅうりの和え物 すまし汁 りんご	米／押麦／きび砂糖／ ごま油／薄力粉／有塩 バター	金目鯛／豚もも肉／刻 み昆布／生わかめ／か にフレーク／絹豆腐／ 卵／牛乳	生姜／ごぼう／人参／きゅ うり／糸みつば／りんご	マドレーヌ 牛乳	
21 土	卵丼 竹輪の甘辛煮 かぶの甘酢漬け 白菜の味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／上白糖 ／食パン	卵／焼き竹輪／油揚げ ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／かぶ／レ モン果汁／白菜／もも缶／ いちごジャム	お菓子 牛乳	シヤムサンド 牛乳
23 月	えびのクリームパスタ ほうれん草と卵のソテー トスフレンチ クルトンスープ キウイ	スパゲッティ／オリー ブ油／サンドイッチ用 食パン／あられ／調合 油／きび砂糖	むきえび／ベーコン／ スキムミルク／生ク リーム／粉チーズ／卵 ／生わかめ／牛乳	しめじ／にんにく／ほうれ ん草／きゅうり／トマト／ レタス／キウイ	お菓子 牛乳	甘辛あられ 牛乳
24 火	ご飯 肉豆腐 和風ラタトゥイユ 小松菜のたらこ和え しめじと大根の味噌汁 みかん	米／しらたき／きび砂 糖／オリーブ油／中華 麺	豚もも肉／木綿豆腐／ たらこ／白味噌／赤味 噌	長葱／なす／赤ピーマン／黄 ピーマン／ごぼう／玉葱／にん にく／カットトマト缶／小松菜 ／しめじ／大根／みかん／キャ ベツ／コーン缶／人参	お菓子 牛乳	味噌ラーメン
25 水	ハヤシライス ブロッコリーソテー コールスロー コンソメスープ いちご	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／上白糖	牛肩ロース肉／かに風 味かまぼこ／ゼラチン	玉葱／マッシュルーム水煮／グ リンピース缶／ブロッコリー／ にんにく／キャベツ／きゅうり ／コーン缶／パセリ／いちご ぶどうジュース	お菓子 牛乳	ぶどうゼリー リッツ
26 木	ふんわり食パン たらのオープン焼き ミモザサラダ クリームシチュー オレンジ	ふんわり食パン／有塩 バター／オリーブ油／ じゃが芋／米／きび砂 糖／ごま油／黒いりご ま	たら／卵／豚もも肉／ スキムミルク／牛乳	えのき茸／生しいたけ(菌床栽 培、生)／人参／玉葱／きゅうり ／キャベツ／レモン果汁／オレ ンジ／長葱／いんげん／にんに く／生姜	お菓子 牛乳	ごま入り肉チャーハン 牛乳
27 金	ご飯 焼肉 こんにやく煮 スクエアサラダ もやし りんご	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／板こんにやく／ 白すりごま／食パン／ マーガリン	豚もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／スキムミル ク	にんにく／長葱／きゅうり ／人参／緑豆もやし／りん ご	お菓子 牛乳	フレンチトースト 紅茶 牛乳(乳児のみ)
28 土	かき卵うどん 筑前煮 大根漬け パイン缶	乾麺／里芋／板こんに やく／きび砂糖／オ リーブ油／米／ごま油 ／白いりごま	卵／豚ロース肉／赤味 噌／塩昆布／牛乳	糸みつば／たけのこ水煮／ 人参／ごぼう／絹さや／干 し椎茸／大根／パイン缶	お菓子 牛乳	塩昆布の混ぜご飯 牛乳
30 月	クロワッサン 鶏のスペアリブ風 きのこソテー コーンとチーズのサラダ 白菜スープ キウイ	クロワッサン／ごま油 ／オリーブ油／黒蜜	鶏もも肉／ダイスチー ズ／ベーコン／きな粉 ／牛乳	エリンギ／舞茸／しめじ／ にんにく／コーン缶／きゅ うり／白菜／キウイ／バナ ナ	お菓子 牛乳	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳
31 火	麦ご飯 鮭フライ 切干大根 豚肉の昆布茶和え わかめとねぎの味噌汁 オレンジ	米／押麦／薄力粉／パ ン粉／調合油／きび砂 糖／オリーブ油	生鮭／卵／油揚げ／豚 もも肉／生わかめ／白 味噌／スキムミルク／ホ イップクリーム／牛乳	切干大根／人参／干し椎茸 ／ほうれん草／長葱／オレ ンジ	お菓子 牛乳	いちごババロアのタルト 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー	608kcal	タンパク質	21.7g
			脂質	20.3g	食塩相当量	2.6g

