



平成29年7月 きし保育園 献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
1 土	ご飯 焼肉 じゃがもろこし 白菜の塩昆布漬け 豆腐とねぎの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／じゃが芋／有塩 バター／黒蜜	豚もも肉／塩昆布／木 綿豆腐／白味噌／きな 粉／牛乳	にんにく／長葱／コーン缶 ／白菜／みかん缶／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
3 月	バターロール タンドリーチキン ポテト揚げ ビーンズサラダ ジュリアンスープ キウイ	ロールパン／じゃが芋 ／調合油／米	鶏もも肉／ヨーグルト ／牛乳	ミックスビーンズ／レタス ／きゅうり／トマト／人参 ／キャベツ／キウイ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
4 火	五穀米ご飯 鮭の西京焼き 切干大根のスタミナ炒め トマトの冷奴 しめじのお吸い物 生パイン	五穀米／米／オリーブ 油／餃子の皮／調合油	生鮭／西京味噌／豚ひ き肉／木綿豆腐／な ると／牛乳	切干大根／人参／コーン缶 ／長葱／にら／にんにく ／生姜／トマト／大葉／しめ じ／絹さや／パインアップ ル	チーズサモサ 牛乳 お菓子 牛乳
5 水	夏野菜いっぱいカレー アスパラのチーズ風味 ツナサラダ コンソメスープ ぶどうジュース	米／じゃが芋／オリ ーブ油／幼児ぶどう ジュース／薄力粉／有 塩バター／きび砂糖	鶏もも肉／粉チーズ ／ツナ缶／卵	玉葱／人参／なす／いんげ ん／アスパラ／レタス ／きゅうり／黄ピーマン／パ セリ	マドレーヌ 紅茶 チーズ 麦茶
6 木	のりたまふりかけご飯 かれの煮付け きんぴら 小松菜の正油風味 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／白すり ごま／じゃが芋／スパ ゲッティ	まがれい／かにフレ ーク／生わかめ／白味噌 ／ロースハム／牛乳	生姜／ごぼう／人参／小松 菜／玉葱／オレンジ／青 ピーマン／マッシュルーム 水煮／カットトマト缶	ナポリタン 牛乳 ヨーグルト
7 金	七夕そうめん 中華風天ぷら かぼちゃの天ぷら ひじきときゅうりの和え物 フルーツ盛り合わせ 牛乳	そうめん／ごま油／片 栗粉／調合油／天ぷら 粉／白いりごま／きび 砂糖／上白糖	生わかめ／ロースハム ／豚肩ロース肉／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／し らす干し／牛乳／寒天 ／アイスクリーム	オクラ／トマト／かぼちゃ ／きゅうり／メロン／すい か／パイン缶／キウイ／ぶ どうジュース	七夕フルーツポンチ お菓子 牛乳
8 土	二色そばろご飯 大根とツナの煮物 即席漬け すまし汁 もも缶	米／上白糖／食パン	鶏ひき肉／卵／ツナ缶 ／絹豆腐／牛乳	生姜／大根／キャベツ／人 参／きゅうり／糸みつば ／もも缶／いちごジャム	シヤムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
10 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 しゃりしゃり炒め きやべつのお浸し なめこの味噌汁 オレンジ	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／パイ シート／グラニュー糖 ／黒いりごま	鶏もも肉／かつお節 ／白味噌／卵	にんにく／生姜／れんこん ／人参／キャベツ／なめこ ／小松菜／オレンジ	ごまスティックパイ 紅茶 お菓子 牛乳
11 火	納豆スパゲッティ 緑のマッシュポテト 海鮮サラダ 卵スープ すいか	スパゲッティ／オリ ーブ油／じゃが芋／有塩 バター／きび砂糖／米	挽きわり納豆／スキム ミルク／むきえび ／ロールイカ／ホタテ ／卵／焼き豚／なると ／牛乳	大根／小葱／ほうれん草 ／きゅうり／レタス／パセリ ／すいか／長葱	チャーハン 牛乳 バナナ 牛乳
12 水	麦ご飯 レバーのごま風味揚げ かぶのさつと煮 青梗菜としめじの梅和え なすの味噌汁 生パイン、牛乳	米／押麦／薄力粉／白 いりごま／白すりごま ／調合油／上白糖	レバー／卵／ツナ缶 ／白味噌／牛乳／寒天	長葱／かぶ／青梗菜／しめ じ／梅干し／なす／玉葱 ／パインアップル／みかん缶	杏仁豆腐 ビスケット お菓子 牛乳
13 木	タコライス ブロッコリーソテー 笹かまのサラダ もずくスープ ジョア	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／白いりごま	豚ひき肉／細切りチ ーズ／もずく／ジョア	玉葱／きゅうり／トマト ／レタス／ブロッコリー ／にんにく／キャベツ／大根 ／小葱／とうもろこし	焼とうもろこし 麦茶 お菓子 牛乳
14 金	ふんわり食パン たらのプロバンス風 かぼちゃのクリーム煮 野菜サラダ ベーコンスープ バナナ	ふんわり食パン／薄力 粉／オリーブ油／きび 砂糖／もち米／片栗粉	たら／生クリーム／牛 乳／ベーコン／豚ひき 肉	トマト／にんにく／かぼ ちゃ／きゅうり／黄ピーマ ン／レタス／玉葱／バナナ ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 ブチダアン
15 土	麻婆丼 金時豆 かぶの甘酢漬け わかめのすまし汁 パイン缶 牛乳	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／上白糖／白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉 ／赤味噌／金時豆／生わ かめ／牛乳／ゼラチン	長葱／生姜／にんにく／小 葱／かぶ／レモン果汁／パ イン缶	カルピスゼリー リッツ お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
18 火	つけめん 煮卵 えびとれんこんのマヨ炒め ひじきのナムル オレンジ	ざるラーメン／きび砂糖 糖／マヨネーズ／白 いりごま／ごま油／米	豚肩ロース肉／なると ／卵／むきえび／干ひ じき(ｽﾃﾝﾚｯｼﾝｸﾞ、乾)／牛 乳	長葱／れんこん／緑豆もや し／人参／オレンジ／のざ わな	野沢菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
19 水	ご飯 白身魚のオープン焼き おくらとベーコンのソテー もやしときゅうりの和え物 野菜の味噌汁 すいか	米／有塩バター／きび 砂糖／ごま油／じゃが 芋／薄力粉／綿実油	メルルーサ／ベーコン ／挽きわり納豆／油揚 げ／白味噌／牛乳	えのき茸／生しいたけ(菌床 栽培、生)／人参／玉葱／オ クラ／緑豆もやし／きゅう り／野菜／すいか	ポテトパフ 牛乳 お菓子 牛乳
20 木	黒糖ロール 豚肉のラタトゥイユ風 きのこソテー しぐれサラダ コーンの冷製スープ キウイ、牛乳	黒糖ロール／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／有塩バター／上白糖	豚もも肉／ロースハム ／細切りチーズ／牛乳 ／ゼラチン	玉葱／セロリー／にんにく／青ピーマン ／赤ピーマン／なす／トマトジュース／カッ トトマト缶／エリンギ／舞茸／しめじ ／きゅうり／人参／とうもろこしペースト ／コーンクリーム缶／キウイ／みかん缶／も も缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー リッツ バナナ 牛乳
21 金	五穀米ご飯 さばの竜田揚げ 塩肉じゃが のり和え 潮汁 生パイン	五穀米／米／片栗粉 ／調合油／じゃが芋／オ リーブ油／有塩バター ／小町麩／薄力粉／マ ヨネーズ	鯖／鶏むね肉／なると ／桜えび／卵／青のり ／かつお節	人参／玉葱／青ピーマン ／にんにく／えのき茸／ほう れん草／緑豆もやし／糸み つば／パインアップル ／キャベツ／長葱	お好み焼き ほうじ茶 チーズ 麦茶
22 土	カレーライス アスパラとコーンソテー カニサラダ わかめスープ みかん缶	米／じゃが芋／オリー ブ油／マヨネーズ／白 いりごま／ホットケ ーキミックス／きび砂糖	豚もも肉／かにフレー ク／生わかめ／スキム ミルク／牛乳	玉葱／人参／アスパラ ／コーン缶／レタス／きゅう り／みかん缶	蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳
24 月	五穀米ご飯 塩麹ガーリックチキン さつま芋の甘煮 ひじきのさっぱり和え ニラ卵味噌汁 オレンジ	五穀米／米／さつま芋 ／きび砂糖／うどん ／揚げ玉	鶏もも肉／干ひじき(ｽ ﾚｯｼﾝｸﾞ、乾)／卵／白味 噌	レタス／かいわれ大根／梅 干し／にら／オレンジ／小 松菜	たぬきうどん お菓子 牛乳
25 火	ひつまぶし 昆布豆 キラキラ酢の物 麩のお吸い物 メロン	米／きび砂糖／上白糖 ／小町麩／ホットケ ーキミックス／オリーブ 油／グラニュー糖／は ちみつ	うなぎ蒲焼き／卵／大 豆水煮／こんぶ／寒天 ／しらす干し／かに風 味かまぼこ／ヨーグル ト／牛乳	絹さや／きゅうり／糸みつ ば／メロン／レモン果汁	さくさくクッキー レモンラッシー お菓子 牛乳
26 水	カレーソーススパゲッティ ほうれん草のガーリック炒め ジャルダンサラダ クルトンスープ バナナ	スパゲッティ／オリー ブ油／有塩バター／薄 力粉／マヨネーズ／サ ンドイッチ用食パン ／じゃが芋／きび砂糖	豚ひき肉／かにフレー ク／細切りチーズ／卵 ／ベーコン／牛乳	玉葱／人参／青ピーマン ／エリンギ／ほうれん草 ／にんにく／きゅうり ／キャベツ／バナナ	じゃがべー 牛乳 お菓子 牛乳
27 木	食パン かじきの変わり衣揚げ カリフラワーのソテー しょうゆフレンチ かぶのスープ 生パイン	食パン／薄力粉／コー ンフレーク／調合油 ／オリーブ油／米	めかじき／スキムミル ク／卵／ベーコン／鶏 むね肉／牛乳	カリフラワー／にんにく ／キャベツ／きゅうり ／セロリー／かぶ ／パインアップル ／玉葱／グリーンピース缶	チキンピラフ 牛乳 バナナ 牛乳
28 金	コロコロ野菜丼 かぼちゃ煮 なすの夏サラダ えのき茸のすまし汁 プチダノン	米／きび砂糖／天ぷら 粉／調合油／白いり ごま／オリーブ油 ／小町麩	豚ひき肉／プチダノン ／加糖練乳／牛乳	いんげん／人参／玉葱 ／生しいたけ(菌床栽培、生) ／にんにく ／生姜／かぼちゃ／なす ／レタス ／きゅうり ／えのき茸 ／絹さや ／パイン缶	お菓子 牛乳 牛乳
29 土	卵丼 含め煮 きゅうり漬け 豆腐の味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／ごま油 ／あられ／調合油	卵／生揚げ／木綿豆腐 ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば ／大根 ／人参 ／いんげん ／きゅうり ／小松菜 ／もも缶	あられ 牛乳 お菓子 牛乳
31 月	麦ご飯 ブルコギ こんにやくの中華炒め チョコレギサラダ えのき茸の味噌汁 オレンジ	米／押麦／きび砂糖 ／ごま油／白いりごま ／板こんにやく	牛もも肉／白味噌 ／スキムミルク ／ホイップクリーム ／牛乳	玉葱 ／にら ／人参 ／生姜 ／サニーレタス ／きゅうり ／レモン果汁 ／えのき茸 ／ほうれん草 ／オレンジ	いちごババロアのタルト 牛乳 プチダノン

月平均栄養価 エネルギー592kcal たんぱく質21.3g 脂質18.7g

