



平成31年3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
1 金	ちらし寿司 たらの西京焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 花麩のお吸い物 デザート、牛乳	米／きび砂糖／上白糖 ／オリーブ油／里芋／ 花麩	卵／たら／西京味噌／ かつお節／牛乳／寒天 ／ヨーグルト／ホイップク リーム	干し椎茸／かんぴょう／人 参／絹さや／ほうれん草／ 糸みつば／みかん／いちご ／キウイ	ひなまつりゼリー	
2 土	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／あ られ／調合油／きび砂 糖	牛肩ロース肉／ロース ハム／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／人参 ／きゅうり／パセリ／バナナ	甘辛あられ 麦茶	
4 月	食パン 鶏の香草焼き 小松菜とハムの炒め物 ミニモザサラダ かぶのスープ デザート	食パン／マヨネーズ／ パン粉／オリーブ油／ 米／ごま油／白いりご ま	鶏もも肉／ロースハム ／卵／飲むヨーグルト (プレーン)／塩昆布	パセリ／小松菜／きゅうり ／キャベツ／かぶ	塩昆布の混ぜご飯 麦茶	
5 火	ご飯 肉じゃが いんげんの炒め物 もやしとにらの和え物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／じゃが芋／きび砂 糖／オリーブ油／ごま 油／グラニュー糖／ マーガリン	豚肩ロース肉／ベーコ ン／生わかめ／白味噌 ／卵／牛乳／ホイップク リーム	玉葱／人参／いんげん／しめじ ／緑豆もやし／にら／長葱／パ インアップル／チェリー缶／み かん缶／キウイ	プリンアラモード	
6 水	カレーうどん さつま芋の天ぷら 豆腐とじゃこのサラダ デザート 牛乳	うどん／片栗粉／さつま芋 ／天ぷら粉／調合油／白す りごま／きび砂糖／オリ ーブ油／黒蜜	豚もも肉／木綿豆腐 ／生わかめ／しらす干し ／牛乳／きな粉	人参／玉葱／きゅうり／オ レンジ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 玄米茶	
7 木	麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き れんこんとパプリカの炒め きゅうりとトマトの和え物 潮汁 デザート	米／押麦／白すりごま／き び砂糖／ごま油／白いりご ま／オリーブ油／小町麩 ／食パン／マーガリン	鯖／白味噌／なると ／牛乳	長葱／れんこん／赤ピーマ ン／きゅうり／トマト／糸 みつば／みかん／パセリ	カーリクトースト 牛乳	
8 金	ご飯 カニ玉 カリフラワーのソテー チョレギサラダ 華風汁 デザート	米／きび砂糖／片栗粉／オ リーブ油／ごま油／白いり ごま／薄力粉／有塩バター ／上白糖	卵／かにフレーク ／ベーコン／牛乳	長葱／生姜／グリーンピース缶 ／カリフラワー／にんにく／サ ニーレタス／きゅうり／レモン 果汁／青梗菜／キウイ	手作りクッキー 牛乳	
9 土	ご飯 焼肉 刻み昆布の煮物 かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／上白糖／粉砂糖	豚もも肉／細め昆布 ／さつま揚げ／油揚げ ／白味噌／牛乳／ヨーグ ルト	にんにく／長葱／人参／か ぶ／レモン果汁／緑豆もや し／バナナ／ブルーベリー ジャム	ヨーグルトの ブルーベリーソースかけ	
11 月	五穀米ご飯 牛肉の味噌炒め 干草煮 ひじきときゅうりの和え物 はんぺん汁 デザート	五穀米／米／ごま油 ／オリーブ油／きび砂糖 ／白いりごま／マヨ ネーズ	牛もも肉／白味噌／油揚げ／干ひじ き(押し釜、乾)／しらす干し／は んぺん／糸引納豆／卵／スキムミ ルク／かつお節／牛乳	長葱／青ピーマン／にんにく ／ほうれん草／人参／きゅうり ／糸みつば／みかん／キャベツ	納豆お好み焼き 牛乳	
12 火	バターロール ミートローフ さつま芋のレモン煮 野菜サラダ 白菜スープ デザート	ロールパン／オリーブ 油／パン粉／さつま芋 ／有塩バター／きび砂 糖／米	合びき肉／卵／ベーコ ン／プチダノン／鶏も も肉	玉葱／ミックスベジタブル／レ モン果汁／きゅうり／黄ピーマ ン／レタス／白菜／ほうれん草	鶏とほうれん草の雑炊	
13 水	ご飯 かじきの磯辺揚げ風 さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め ブロッコリーのごま和え しめじと大根の味噌汁 デザート	米／調合油／オリーブ油 ／白いりごま／白すりごま ／きび砂糖／薄力粉／上白糖 ／有塩バター	めかじき／青のり／さ つま揚げ／塩昆布／白 味噌／卵／牛乳	キャベツ／ブロッコリー ／しめじ／大根／オレンジ ／人参	キャロットケーキ 牛乳	
14 木	コロコロ野菜丼 ほうれん草ソテー ツナサラダ 豆腐のお吸い物 デザート 牛乳	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／タンメ ン／ごま油	豚ひき肉／ベーコン ／ツナ缶／絹豆腐／牛乳	いんげん／人参／玉葱／干し椎茸／にんに く／生姜／ほうれん草／レタス／きゅうり ／黄ピーマン／糸みつば／パインアップル ／緑豆もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン	
15 金	和風スパゲッティー アスパラとふわふわ卵 ごぼうサラダ えのき茸のスープ デザート	スパゲッティー／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 すりごま／白いりごま ／米粉／きび砂糖	ベーコン／卵／白味噌 ／豆乳／牛乳	しめじ／玉葱／アスパラ ／ごぼう／人参／えのき茸 ／大根／いちご／いちごジャ ム	米粉パン 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		
16 土	卵丼 竹輪の甘辛煮 きゅうりの浅漬け なめこの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／上白糖	卵／焼き竹輪／白味噌 ／牛乳／ゼラチン	玉葱／糸みつば／きゅうり／ なめこ／小松菜／バナナ／み かん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ビスケット	
18 月	ご飯 鶏の梅風味焼き ひじき煮 切干大根のごま和え 白菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／ きび砂糖／白いりごま／白 すりごま／有塩バター／上 白糖／粉砂糖	鶏もも肉／干ひじき(ス テルス釜、乾)／焼き竹輪 ／大豆水煮／油揚げ／ 白味噌	梅干し／大葉／人参／絹さや ／切干大根／ほうれん草／白 菜／オレンジ	ココアスノーボール 紅茶	
19 火	けんちんうどん かしわ天 もやしとわかめの和え物 デザート 牛乳	うどん／里芋／オリーブ油 ／天ぷら粉／調合油／ごま 油／きび砂糖／米／黒いり ごま	木綿豆腐／鶏ささ身／ 生わかめ／牛乳／豚も も肉	ごぼう／人参／大根／緑豆も やし／りんご／いんげん／に んにく／生姜／長葱	ごま入り肉チャーハン 麦茶	
20 水	ふんわり食パン 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草と卵のソテー フレンチサラダ ベーコンスープ デザート	ふんわり食パン／マヨ ネーズ／オリーブ油／ フライドポテト／調合 油	生鮭／卵／ベーコン／ 牛乳	コーン缶／コーンクリーム缶 ／ほうれん草／きゅうり／サ ニーレタス／黄ピーマン／玉 葱	フライドポテト 牛乳	
22 金	お赤飯 鶏大根 きんぴら ひじきのさっぱり和え 麩のお吸い物 デザート	もち米／米／板こんにやく ／オリーブ油／きび砂糖／ ごま油／小町麩／ロールパ ン	ささげ／鶏もも肉／こ んぶ／干ひじき(ステルス 釜、乾)／ホイップクリーム／ 牛乳	大根／絹さや／ごぼう／人参 ／レタス／梅干し／糸みつば ／いちご／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳	
23 土	カレーライス 笹かまのサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マヨネーズ／乾 麺	豚もも肉／牛乳	玉葱／人参／キャベツ／大根 ／パセリ／バナナ	フルーチェ リッツ	
25 月	ツナのスパゲッティー 緑のマッシュポテト コールスロー クルトンスープ デザート	スパゲッティー／オリーブ油 ／きび砂糖／じゃが芋／有 塩バター／マヨネーズ／サ ンドイッチ用食パン／米	ツナ缶／スキムミルク ／かにフレーク／牛乳	玉葱／にんにく／カットマト 缶／ほうれん草／キャベツ／ きゅうり／コーン缶／パイン アップル	ちりめん菜ごはん 牛乳	
26 火	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ かぼちゃ煮 もやしときゅうりの和え物 布海苔の味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／ 調合油／きび砂糖／ご ま油／有塩バター	鶏もも肉／布海苔／白 味噌／卵	かぼちゃ／緑豆もやし／きゅ うり／小葱／いちご	マドレーヌ 紅茶	
27 水	ご飯 むつ煮の煮付け 切干大根のスタミナ炒め アスパラのごま和え すまし汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／白すりごま／白 いりごま／ロールパン	むつ／豚ひき肉／絹豆 腐／ウィンナー／牛乳	生姜／切干大根／人参／コー ン缶／長葱／にら／にんにく／ア スパラ／糸みつば／みかん／ キャベツ	ウィンナーロール 牛乳	
28 木	ご飯 鶏の黄金焼き 卵の花 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／ きび砂糖／ごま油／白すり ごま／じゃが芋／有塩バ ター	鶏もも肉／卵／おから／焼 き竹輪／かにフレーク／油 揚げ／白味噌／ベーコン／ 牛乳	ごぼう／人参／干し椎茸／小 松菜／玉葱／オレンジ	ペイクドポテト 牛乳	
29 金	食パン めかじきのフライ風 いんげんとベーコンのソテー トスフレンチ ジュリアンスープ デザート、牛乳	食パン／パン粉／オ リーブ油／マヨネーズ ／ビーフン	めかじき／ベーコン／ 生わかめ／牛乳／鶏も も肉	いんげん／きゅうり／トマト ／レタス／人参／キャベツ／ パインアップル／小葱	鶏肉の汁ビーフン	
30 土	麻婆丼 れんこんと人参のきんぴら きゅうり漬け しめじのお吸い物 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖 ／片栗粉／ごま油／白いり ごま／サンドイッチ用食パ ン／マヨネーズ	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／なると／ロー スハム／牛乳	長葱／小葱／れんこん／人参 ／きゅうり／しめじ／絹さや ／バナナ	ハムサンド 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー595kcal 脂質19.8g たんぱく質20.9g

