

平成28年 9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 ／ 木	ご飯 チキン南蛮 しゃっきりきんぴら しょうゆフレンチ むらも汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ごま油／白 いりごま／オリーブ油 ／粉砂糖	鶏もも肉／卵／ヨーグ ルト	れんこん／赤ピーマン／ キャベツ／きゅうり／セロ リー／人参／玉葱／青梗菜 ／キウイ／ブルーベリー ジャム	ヨーグルトの ブルーベリーソース  お菓子 牛乳	
2 ／ 金	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ ／ アスパラとコーンソテー トスフレンチ かぶのスープ 生パイン	スパゲッティ／オリ ーブ油／米	ベーコン／スキムミル ク／生わかめ／桜えび ／ちりめんじゃこ／粉 チーズ／卵／牛乳	ほうれん草／玉葱／アスパ ラ／コーン缶／きゅうり／ トマト／レタス／かぶ／パ インアップル／長葱／小松 菜	元氣もりもりチャーハン 牛乳  バナナ 牛乳	
3 ／ 土	カレーライス ホタテのサラダ もずくスープ みかん缶	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 いりごま／マカロニ／ きび砂糖	豚もも肉／ホタテ缶／ もずく／きな粉／牛乳	玉葱／人参／キャベツ／ きゅうり／小葱／みかん缶	マカロニきな粉 牛乳  お菓子 牛乳	
5 ／ 月	五穀米ご飯 ささ身の塩麹焼き 刻み昆布の煮物 小松菜とあさりの和え物 なすの味噌汁 ピオーネ	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／白いり ごま／薄力粉／黒砂糖 (粉末)／上白糖／調合 油	鶏ささ身／細め昆布／ さつま揚げ／あさり缶 ／卵／白味噌／牛乳	人参／小松菜／なす／玉葱 ／ピオーネ	サーターアンターギー カルピスマルク  お菓子 牛乳	
6 ／ 火	塩焼きそば さつま芋の甘煮 ほうれん草のチーズ和え レタスのシャキシャキスープ 梨	中華麺／オリーブ油／ さつま芋／きび砂糖／ 白いりごま／米	豚もも肉／カテー ジチーズ／ロースハム／ 牛乳	長葱／小松菜／赤ピーマン ／ほうれん草／しめじ／レ タス／梨	ちりめん菜ごはん 牛乳  お菓子 牛乳	
7 ／ 水	ご飯 さばの竜田揚げ がんもの煮物 ひじきときゅうりの和え物 麩のお吸い物 キウイ	米／片栗粉／調合油／ 板こんにやく／白いり ごま／きび砂糖／ごま 油／小町麩／上白糖／ 黒すりごま	鯖／一口がんも／ひじ き／しらす干し／ヨー グルト／生クリーム	大根／きゅうり／糸みつば ／キウイ／バナナ	黒ごまバナナアイス  お菓子 牛乳	
8 ／ 木	黒糖ロール ハンバーグデミグラスソース 人参グラッセ グリーンサラダ コンソメスープ バナナ	黒糖ロール／パン粉／ きび砂糖／有塩バター ／上白糖／薄力粉	合びき肉／卵／ホップカ リーム	玉葱／えのき茸／しめじ／ マッシュルーム水煮／人参 ／リーフレタス／サラダ菜 ／ラディッシュ／パセリ／ バナナ／レモン果汁	誕生会ケーキ 紅茶 牛乳 (乳児のみ)  子ニス 麦茶	
9 ／ 金	さんまの蒲焼丼 かぼちゃ煮 六目とえ わかめとねぎの味噌汁 オレンジ	米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／しらた き／白いりごま／じゃ が芋	さんま／油揚げ／生わ かめ／白味噌／粉チ ーズ／牛乳	かぼちゃ／緑豆もやし／人 参／干し椎茸／小松菜／長 葱／オレンジ	イタリアンポテト 牛乳  お菓子 牛乳	
10 ／ 土	ハヤシライス ツナサラダ すまし汁 パイン缶 牛乳	米／オリーブ油／上白 糖	牛肩ロース肉／ツナ缶 ／絹豆腐／牛乳／ゼラ チン	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／レタス ／きゅうり／黄ピーマン／ 糸みつば／パイン缶／オレ ンジジュース	オレンジゼリー  お菓子 牛乳	
12 ／ 月	麦ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 切干大根 酢の物 白菜の味噌汁 柿	米／押麦／片栗粉／オリ ーブ油／オイスター ソース／きび砂糖／上 白糖／食パン／マーガ リン	牛もも肉／油揚げ／生 わかめ／白味噌／卵／ スキムミルク	小松菜／切干大根／人参／ 干し椎茸／きゅうり／白菜 ／かき	フレンチトースト 麦茶 牛乳 (乳児のみ)  ブチダブ	
13 ／ 火	ひじきご飯 かじきのムニエル 含め煮 ブロッコリーのごま和え 野菜の味噌汁 梨	米／きび砂糖／薄力粉 ／オリーブ油／白いり ごま／白すりごま／だ んご粉／片栗粉	ひじき／油揚げ／めか じき／生揚げ／白味噌 ／きな粉／牛乳	人参／絹さや／大根／いん げん／ブロッコリー／緑豆 もやし／たけのこ水煮／青 梗菜／椎茸／梨	二色団子 牛乳  お菓子 牛乳	
14 ／ 水	ドライカレー カリフラワーのソテー 海鮮サラダ クルトンスープ 生パイン	米／オリーブ油／サン ドイッチ用食パン／ ホットケーキミックス ／薄力粉	豚ひき肉／ベーコン／ むきえび／ロールイカ ／ホタテ／絹豆腐／桜 えび／青のり	玉葱／人参／生姜／にんに く／カリフラワー／きゅう り／レタス／パインアップ ル	イングリッシュマフィン 麦茶 牛乳 (乳児のみ)  子ニス 麦茶	
15 ／ 木	バンバンジー冷やし麺 竹輪の磯辺揚げ カリカリじゃこ冷奴 キウイ 牛乳	うどん／オリーブ油／ きび砂糖／天ぷら粉／ 調合油／ごま油／白い りごま／上白糖	鶏成鶏肉胸(皮なし)／ 卵／焼き竹輪／青のり ／木綿豆腐／ちりめん じゃこ／牛乳／ゼラチ ン／寒天	緑豆もやし／きゅうり／ミ ニトマト／小葱／キウイ／ ぶどうジュース	お月見ゼリー  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		
16 ／ 金	バターロール 白身魚のタルタルソース 小松菜とハムの炒め物 ミネストローネ バナナ 牛乳	ロールパン／薄力粉／ パン粉／調合油／マヨ ネーズ／オリーブ油／ さつま芋／きび砂糖	たら／卵／ロースハム ／ベーコン／牛乳／寒 天	パセリ／小松菜／キャベツ ／玉葱／人参／セロリー／ カットトマト缶／バナナ	芋ようかん 緑茶	
17 ／ 土	カレーうどん いんげんの炒め物 かぶの甘酢漬け もも缶	うどん／片栗粉／オ リーブ油／上白糖／米 ／ごま油／白いりごま	豚もも肉／ベーコン／ 塩昆布／牛乳	人参／玉葱／グリーンピース 缶／いんげん／しめじ／か ぶ／レモン果汁／もも缶	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	
20 ／ 火	五穀米ご飯 焼肉 大根とツナの煮物 きゅうりとトマトの和え物 なめこの味噌汁 キウイ	五穀米／米／きび砂糖 ／ごま油／オリーブ油 ／白いりごま／あられ ／調合油	豚もも肉／ツナ缶／白 味噌／牛乳	にんにく／長葱／大根／ きゅうり／トマト／なめこ ／小松菜／キウイ	甘辛あられ 牛乳	
21 ／ 水	たけのことベーコンの混ぜごはん さわらの照り焼き ブロッコリーと人参の煮びたし 三色和え ニラ卵味噌汁 梨	米／きび砂糖／片栗粉 ／ごま油／オイスター ソース／ホットケーキ ミックス／マーガリン	ベーコン／さわら／紅 かまぼこ／卵／白味噌 ／スキムミルク／ゆで 小豆缶	たけのこ水煮／ブロッコ リー／人参／きゅうり／緑 豆もやし／にら／梨	小倉ホットケーキ 麦茶 牛乳（乳児のみ）	
23 ／ 金	クロワッサン イタリアンオムレツ アスパラのバターソテー コーンサラダ えのき茸のスープ バナナ	クロワッサン／有塩バ ター／マヨネーズ／も ち米／片栗粉	卵／ベーコン／ダイス チーズ／牛乳／豚ひき 肉	カットトマト缶／青ピーマ ン／アスパラ／キャベツ／ コーン缶／きゅうり／人参 ／えのき茸／大根／バナナ ／玉葱／椎茸／生姜	真珠蒸し 牛乳	
24 ／ 土	ナポリタン ブロッコリーソテー 卵スープ もも缶	スパゲッティ／オリ ーブ油／米／白いりごま	ロースハム／卵／ちり めんじゃこ／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット トマト缶／ブロッコリー／ にんにく／パセリ／もも缶／ 大葉	大葉ごはん 牛乳	
26 ／ 月	麦ご飯 手作りふりかけ 変わりローストチキン エリンギの揚げ浸し いんげんの白和え 布海苔の味噌汁、りんご	米／押麦／ごま油／オ イスターソース／調合 油／上白糖／ホット ケーキミックス／オ リーブ油／グラニュー	しらす干し／けずり節 ／鶏もも肉／木綿豆腐 ／布海苔／白味噌／卵 ／牛乳	高菜漬／エリンギ／小葱／ いんげん／人参／りんご	さくさくクッキー 牛乳	
27 ／ 火	焼きうどん 卵焼き 野菜サラダ 小松菜の味噌汁 キウイ	うどん／オリーブ油／ 上白糖／米	豚もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／ダイスチ ーズ／けずり節／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり ／黄ピーマン／レタス／小 松菜／キウイ	チーズ入りおかかご飯 牛乳	
28 ／ 水	粟ご飯 さんまの煮付け きんぴら 白菜の塩昆布漬け 潮汁 柿	米／むきぐり／きび砂 糖／オリーブ油／ごま 油／小町麩／ホット ケーキミックス／調合 油	さんま／塩昆布／なる と／卵／スキムミルク ／牛乳	生姜／ごぼう／人参／白菜 ／糸みつば／かき／かぼ ちャペースト	かぼちゃドーナッツ 牛乳	
29 ／ 木	レーズンバターロール トマトとかじきのチーズ焼き ほうれん草のガーリック炒め フレンチサラダ エビのチャウダー バナナ	レーズンバターロール ／オリーブ油／じゃが 芋／さつま芋／有塩バ ター／上白糖	めかじき／ピザ用チ ーズ／むきえび／牛乳／ 生クリーム／卵	パセリ／ほうれん草／にん にく／きゅうり／サニーレ タス／黄ピーマン／玉葱／ 人参／バナナ	スイートポテト 牛乳	
30 ／ 金	麻婆丼 きやべつのゆかり和え 具だくさんの味噌汁 梨	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／里芋／ホットケーキ ミックス／甘納豆（小 豆）	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／白味噌／ヨー グルト／牛乳	長葱／生姜／にんにく／小 葱／キャベツ／人参／大根 ／えのき茸／梨	ヨーグルトと抹茶蒸しパン 牛乳	
／						
／						
月平均栄養価			エネルギー 脂 質	609 kcal 20.1 g	タンパク質 食塩相当量	21.8 g 2.6 g