

平成29年11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 ／ 水	カレーうどん さつま芋の天ぷら 小松菜の正油風味 みかん	うどん／片栗粉／さつ ま芋／天ぷら粉／調合 油／ごま油／白すりご ま／米／オリーブ油	豚もも肉／かにフレー ク／ツナ缶／牛乳	人参／玉葱／小松菜／みか ん／コーン缶	ツナコーンチャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
2 ／ 木	五穀米ご飯 チンジャオロース 里芋の味噌バター煮 三色ナムル すまし汁 柿 牛乳	五穀米／米／きび砂糖 ／片栗粉／オリーブ油 ／里芋／有塩バター／ ごま油／上白糖	牛もも肉／卵／白味噌 ／絹豆腐／牛乳／生ク リーム／ゼラチン	青ピーマン／たけのこ水煮 ／小葱／ほうれん草／人参 ／きゅうり／糸みつば／か き／オレンジジュース	ハバロア風ゼリー リッツ お菓子 牛乳	
4 ／ 土	卵丼 きんぴら きゅうり漬け わかめとねぎの味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／パイ シート	卵／生わかめ／白味噌 ／牛乳	玉葱／糸みつば／ごぼう ／人参／きゅうり／長葱／も も缶／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
6 ／ 月	ご飯 豚ヒレ肉の照り焼き 大根とツナの煮物 ほうれん草のチーズ和え あおさのりの味噌汁 りんご	米／片栗粉／きび砂糖 ／オリーブ油／白いり ごま／食パン／マヨ ネーズ	豚ひれ／ツナ缶／カ テージチーズ／あおさ (素干し)／白味噌／ち りめんじゃこ／牛乳	大根／ほうれん草／しめじ ／小葱／りんご	じゃこマヨトースト 牛乳 ブチダノン	
7 ／ 火	麦ご飯 鯖の味噌煮 しゃりしゃり炒め きゅうりのおかか和え はんぺん汁 オレンジ	米／押麦／きび砂糖 ／ごま油／白いりごま ／ホットケーキミックス ／調合油／粉砂糖	鯖／白味噌／かつお節 ／はんぺん／木綿豆腐 ／牛乳	生姜／れんこん／人参 ／きゅうり／コーン缶／糸み つば／オレンジ	豆腐ドーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
8 ／ 水	黒糖ロール 鶏肉のレモンソテー かぼちゃのバター煮 コールスロー かぶのスープ バナナ 牛乳	黒糖ロール／オリ ーブ油／有塩バター／きび 砂糖／マヨネーズ ／じゃが芋	鶏もも肉／かにフレ ーク／牛乳／ウィンナ ー	レモン果汁／かぼちゃ ／キャベツ／きゅうり／コ ーン缶／かぶ／バナナ／大根	おでん お菓子 牛乳	
9 ／ 木	ツナのスパゲッティ ブロッコリーソテー 野菜サラダ コーンポタージュ キウイ	スパゲッティ／オリ ーブ油／きび砂糖／米	ツナ缶／スキムミルク ／油揚げ	玉葱／にんにく／カットマト缶／ブ ロccoli／きゅうり／黄ピーマン／レ タス／コーン缶／コーンクリーム缶／キ ウイ／干し椎茸／えのき茸／しめじ／絹 さや	きのこご飯 緑茶 お菓子 牛乳	
10 ／ 金	チキンライス エビフライ 野菜スティック わかめスープ ジョア	米／オリーブ油／薄力 粉／パン粉／白いりご ま／さつま芋／上白糖 ／マリー／有塩バター	鶏むね肉／大正えび ／卵／生わかめ／ジョ ア／マスカット／クリ ーム／チーズ／生クリ ーム	玉葱／グリーンピース缶 ／きゅうり／人参	さつま芋のチーズケーキ 紅茶 チーズ 麦茶	
11 ／ 土	ハヤシライス ほうれん草のガーリック炒め 人参サラダ かき卵汁 パイン缶	米／オリーブ油／黒い りごま／上白糖	牛肩ロース肉／しらす 干し／卵／ヨーグルト	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／ほうれ ん草／にんにく／人参／糸 みつば／パイン缶／いちご ジャム	ヨーグルト いちごソース リッツ お菓子 牛乳	
13 ／ 月	五穀米ご飯 豚肉の甘酢炒め 関東煮 春菊のごま和え しめじのお吸い物 オレンジ	五穀米／米／片栗粉 ／オリーブ油／きび砂糖 ／板こんにゃく／ホッ トケーキミックス／白 玉粉	豚ロース肉／焼き竹輪 ／赤味噌／ツナ缶／な ると／粉チーズ／スキ ムミルク	長葱／大根／絹さや／春菊 ／人参／しめじ／糸みつば ／オレンジ	ボンデケーキ 麦茶 ヨーグルト	
14 ／ 火	ふんわり食パン 豆腐入りナゲット アスパラのマヨチーズ炒め トスフレンチ ジュリアンスープ バナナ	ふんわり食パン／片栗 粉／マヨネーズ／調合 油／じゃが芋／オリ ーブ油／きび砂糖	押し豆腐／鶏ひき肉 ／粉チーズ／生わかめ ／牛乳	アスパラ／きゅうり／トマ ト／レタス／人参／キャ ベツ／バナナ	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳	
15 ／ 水	ちらし寿司 鶏大根 のり和え 白菜の味噌汁 プチダノン	米／きび砂糖／上白糖 ／オリーブ油／板こんに ゃく／食パン	卵／鶏もも肉／こんぶ ／油揚げ／白味噌／ブ チダノン／ロースハム ／スライスチーズ／ス キムミルク	干し椎茸／かんぴょう／人 参／絹さや／大根／生姜 ／えのき茸／ほうれん草／緑 豆もやし／白菜	クロックムッシュ 紅茶 チーズ 麦茶	
16 ／ 木	焼きそば 揚げワンタン 昆布ときゅうりの和え物 ねぎの中華スープ みかん 牛乳	蒸し中華麺／オリ ーブ油／ごま油／調合油 ／きび砂糖／白いりご ま／米	豚もも肉／青のり／豚 ひき肉／刻み昆布／生 わかめ／かにフレーク ／牛乳／卵	キャベツ／人参／青ピー マン／干し椎茸／きゅうり ／小葱／みかん／にら	にら卵雑炊 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		
17 金	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 厚揚げと小松菜のカレー煮 きゃべつとえのきのサラダ 潮汁りんご	米/マヨネーズ/きび砂糖/片栗粉/小町麩/薄力粉/粉砂糖/有塩バター/上白糖	メルルーサ/白味噌/生揚げ/なると/卵/牛乳	青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/小松菜/長葱/キャベツ/えのき茸/大根/糸みつば/りんご/レモン果汁	レモンバー 牛乳 お菓子 牛乳	
18 土	生姜焼き丼 大豆と竹輪の煮物 かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 みかん缶	米/きび砂糖/オリーブ油/上白糖/ホットケーキミックス/白いりごま	豚もも肉/大豆水煮/焼き竹輪/油揚げ/白味噌/スキムミルク/牛乳	玉葱/人参/かぶ/レモン果汁/緑豆もやし/みかん缶	ごま入り蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳	
20 月	手作りふりかけ麦ごはん プルコギ なすの煮浸し 二色和え はんぺんのすまし汁 キウイ	米/押麦/ごま油/きび砂糖/白いりごま/オリーブ油/さつま芋/だんご粉/黒いりごま/調合油	しらす干し/けずり節/牛もも肉/はんぺん	高菜漬/玉葱/にら/人参/なす/きゅうり/たくあん/ほうれん草/キウイ	さつま芋の揚げだんご 緑茶 お菓子 牛乳	
21 火	クロワッサン 白身魚の豆腐グラタン いんげんとベーコンソテー ビーンズサラダ ポパイスープ バナナ	クロワッサン/オリーブ油	まがれい/絹豆腐/卵/ピザ用チーズ/ベーコン/スキムミルク/ホイップクリーム/牛乳	いんげん/ミックスビーンズ/レタス/きゅうり/トマト/ほうれん草/バナナ	プリンタルト 牛乳 お菓子 牛乳	
22 水	カレーソーススパゲッティ さつま芋のレモン煮 大根サラダ クルトンスープ オレンジ 牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/有塩バター/薄力粉/さつま芋/きび砂糖/マヨネーズ/サンドイッチ用食パン/上白糖	豚ひき肉/牛乳/調製豆乳/ゼラチン/ヨーグルト	玉葱/人参/青ピーマン/エリンギ/レモン果汁/大根/キャベツ/きゅうり/オレンジ/ブルーベリージャム	豆乳ゼリー ブルーベリーソース お菓子 牛乳	
24 金	ご飯 鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のナムル風 水菜の味噌汁 りんご	米/片栗粉/調合油/きび砂糖/オリーブ油/白いりごま/ごま油/タンメン	鶏もも肉/焼き竹輪/油揚げ/白味噌/牛乳	れんこん/ごぼう/人参/小松菜/生姜/水菜/りんご/緑豆もやし/にら/コーン缶	塩ラーメン 牛乳 お菓子 牛乳	
25 土	カレーライス アスパラのバターソテー ツナサラダ わかめのすまし汁 もも缶	米/じゃが芋/オリーブ油/有塩バター/白いりごま/サンドイッチ用食パン/マヨネーズ	豚もも肉/ツナ缶/生わかめ/ロースハム/牛乳	玉葱/人参/アスパラ/レタス/きゅうり/黄ピーマン/もも缶	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
27 月	五穀米ご飯 ホイコーロー こんにやく煮 もやしとわかめの和え物 なめこの味噌汁 オレンジ	五穀米/米/片栗粉/オリーブ油/板こんにやく/きび砂糖/ごま油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豚もも肉/生わかめ/白味噌/牛乳	キャベツ/青ピーマン/緑豆もやし/なめこ/小松菜/オレンジ	スノーボール 牛乳 お菓子 牛乳	
28 火	エビクリームライス きのこソテー スクエアサラダ 大根スープ プチダノン	米/有塩バター/オリーブ油/きび砂糖/ごま油/白いりごま/白すりごま/薄力粉/上白糖	むきえび/生クリーム/卵/ベーコン/プチダノン/豚ひき肉/白味噌	人参/玉葱/マッシュルーム(ゆで)/エリンギ/舞茸/しめじ/んにく/きゅうり/大根/干し椎茸/生姜	肉まん 麦茶 子二ズ 麦茶	
29 水	バターロール ミートローフ ほうれん草と卵のソテー 温野菜のたらこソースがけ コンソメスープ バナナ	ロールパン/オリーブ油/パン粉/じゃが芋/マヨネーズ/米	合びき肉/卵/たらこ/ホイップクリーム(乳脂肪・植物性)/牛乳	玉葱/ミックスベジタブル/ほうれん草/カリフラワー/人参/レモン果汁/パセリ/バナナ	梅しそご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
30 木	ご飯 まぐろカツ 卵の花 ブロッコリーのごま和え 布海苔の味噌汁 柿	米/薄力粉/パン粉/調合油/きび砂糖/白いりごま/白すりごま/食パン/マーガリン/グラニュー糖	めかじき/卵/おから/焼き竹輪/白味噌/布海苔/牛乳	ごぼう/人参/干し椎茸/ブロッコリー/小葱/かき	スティックシュガーラスク ミルクココア お菓子 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 599Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.0g

