



平成30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 木 | ご飯 ひれカツ 竹輪の甘辛煮 人参のごま和え 卵の味噌汁 ジョア | 米/調合油/きび砂糖 黒いりごま/黒すり ごま/ホットケーキ ミックス/マーガリン /ケーキシロップ | 一口カツ(冷凍)/焼 き竹輪/卵/白味噌/ ジョア/スキムミルク | キャベツ/ミニトマト/人 参/絹さや | ホットケーキ 麦茶 | |
| 5 金 | ツナのスパゲッティ マッシュポテト カニサラダ コンソメスープ オレンジ | スパゲッティ/オリ ブ油/きび砂糖/じゃ が芋/有塩バター/マ ヨネーズ/米 | ツナ缶/スキムミルク /かにフレーク/牛乳 | 玉葱/にんにく/カットト マト缶/レタス/きゅうり /パセリ/オレンジ | お菓子 牛乳 | ちりめん菜ごはん 牛乳 |
| 6 土 | カレーライス ブロッコリーソテー 野菜サラダ わかめのすまし汁 パイ缶 牛乳 | 米/じゃが芋/オリ ブ油/白いりごま/上 白糖 | 豚もも肉/生わかめ/ 牛乳/ゼラチン | 玉葱/人参/ブロッコリー /にんにく/きゅうり/黄 ピーマン/レタス/パイ 缶/りんごジュース | お菓子 牛乳 | りんごゼリー ビスケット |
| 9 火 | 五穀米ご飯 焼肉 かぶのさっと煮 ひじきのさっぱり和え 潮汁 りんご牛乳 | 五穀米/米/きび砂糖 /ごま油/オリーブ油 /白いりごま/小町麩 /すいとん粉 | 豚もも肉/ツナ缶/干 ひじき(ｽﾃﾝﾍﾞﾝ、乾)/ なると/牛乳 | にんにく/長葱/かぶ/レ タス/かいわれ大根/梅干 し/糸みつば/りんご/緑 豆もやし/キャベツ | お菓子 牛乳 | すいとん |
| 10 水 | ご飯 塩から揚げ きんぴら きゅうりとトマトの和え物 野菜の味噌汁 みかん | 米/片栗粉/調合油/ オリーブ油/きび砂糖 /ごま油/スポンジ ケーキミックス/有塩 バター | 鶏もも肉/油揚げ/白 味噌/卵/牛乳/ﾍﾟｯ ｸﾘｰﾑ | ごぼう/人参/きゅうり/ トマト/水菜/みかん/い ちご | お菓子 牛乳 | 誕生会ケーキ 紅茶 |
| 11 木 | バターロール 白身魚のグラタン カリフラワーのソテー グリーンサラダ ふわふわスープ オレンジ | ロールパン/パン粉/ オリーブ油/米/きび 砂糖/ごま油/黒いり ごま | たら/スキムミルク/ ピザ用チーズ/ベー コン/卵/豚もも肉/牛 乳 | ほうれん草/カリフラワー/にんに く/リーフレタス/サラダ菜/ラ ディッシュ/コーン缶/コーンク リーム缶/オレンジ/長葱/いんげ ん/生姜 | お菓子 牛乳 | ごま入り肉チャーハン 牛乳 |
| 12 金 | きつねうどん かき揚げ 小松菜とゆで卵の和え物 キウイ | うどん/きび砂糖/天 ぷら粉/調合油/マヨ ネーズ/さつま芋/有 塩バター/上白糖 | 油揚げ/桜えび/ロー スハム/卵/牛乳 | 糸みつば/アスパラ/玉葱 /小松菜/キウイ | お菓子 牛乳 | スイートポテト 牛乳 |
| 13 土 | ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋の青のりまぶし 白菜の塩昆布漬け ニラ卵味噌汁 もも缶 | 米/片栗粉/ごま油/ きび砂糖/じゃが芋/ 黒蜜 | 豚肩ロース肉/青のり /塩昆布/卵/白味噌 /きな粉/牛乳 | 玉葱/青ピーマン/赤ピー マン/白菜/にら/もも缶 /バナナ | お菓子 牛乳 | きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 |
| 15 月 | 和風スパゲッティ ほうれん草のガーリック炒め ビーンズサラダ かぶのスープ プチダノン | スパゲッティ/オリ ブ油/米/きび砂糖 | ベーコン/プチダノン /鶏ひき肉/油揚げ | しめじ/玉葱/ほうれん草 /にんにく/ミックスビー ンズ/レタス/きゅうり/ トマト/かぶ/コーン缶/ 人参 | お菓子 牛乳 | きつねご飯 ほうじ茶 |
| 16 火 | 麦ご飯 鮭の南蛮漬け こんにやくの土佐煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁 りんご | 米/押麦/片栗粉/調合油 /きび砂糖/板こんにやく /白いりごま/白すりごま /オリーブ油/ホットケ ーキミックス | 生鮭/かつお節/白味 噌/豚もも肉/スキム ミルク/牛乳 | ブロッコリー/大根/人参 /ほうれん草/ごぼう/り んご | お菓子 牛乳 | 蒸しパン 牛乳 |
| 17 水 | 食パン 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 | 食パン/有塩バター/ オリーブ油/じゃが芋 /天ぷら粉/調合油/ きび砂糖 | 牛もも肉/ベーコン/ 味噌/牛乳 | 玉葱/パセリ/いんげん/ しめじ/きゅうり/サニー レタス/黄ピーマン/大根 /バナナ | お菓子 牛乳 | 味噌ポテト 牛乳 |
| 18 木 | 手作りふりかけご飯 さわらの柚庵焼き ひじき煮 もやしときゅうりの和え物 なめこの味噌汁 オレンジ | 米/ごま油/きび砂糖 /オリーブ油/パイ シート/グラニュー糖 /黒いりごま | かつお節/さわら/干 ひじき(ｽﾃﾝﾍﾞﾝ、乾)/ 焼き竹輪/大豆/白味 噌/卵/牛乳 | 青ピーマン/ゆず果汁/人 参/絹さや/緑豆もやし/ きゅうり/なめこ/小松菜 /オレンジ | お菓子 牛乳 | ごまスティックパイ 牛乳 |
| 19 金 | 納豆カレードリア アスパラとコーンソテー 笹かまのサラダ クルトンスープ キウイ 牛乳 | 米/オリーブ油/マヨ ネーズ/サンドイッチ 用食パン/上白糖 | 糸引納豆/豚もも肉/ 粉チーズ/ピザ用チ ーズ/牛乳/寒天 | 人参/玉葱/アスパラ/ コーン缶/キャベツ/大根 /キウイ/みかん缶 | お菓子 牛乳 | 杏仁豆腐 |



| 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 土 | 麻婆井 しゃりしゃり炒め かぶの甘酢漬け えのき茸のすまし汁 みかん缶 牛乳 | 米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／白いりごま／上白糖 ／小町麩／乾麺 | 木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／牛乳／カット わかめ | 長葱／生姜／にんにく／小 葱／れんこん／人参／かぶ ／レモン果汁／えのき茸／ 絹さや／みかん缶 | わかめうどん お菓子 牛乳 | |
| 22 月 | 五穀米ご飯 塩麹ガーリックチキン 関東煮 きゅうりとツナの和え物 白菜の味噌汁 オレンジ | 五穀米／米／板こんに やく／きび砂糖／薄 力粉／有塩バター | 鶏もも肉／焼き竹輪／ 赤味噌／ツナ缶／油揚 げ／白味噌／卵 | 大根／絹さや／きゅうり／ 白菜／オレンジ | マドレーヌ 紅茶 ヨーグルト | |
| 23 火 | 焼きそば ブロッコリー麻婆 ひじきのナムル 雲海スープ みかん 牛乳 | 蒸し中華麺／オリーブ 油／オイスターソース ／ごま油／片栗粉／き び砂糖／米 | 豚もも肉／青のり／豚 ひき肉／干しひじき（ス テッパ、乾）／牛乳／ 卵／しらす干し／ピザ 用チーズ | キャベツ／人参／青ピーマ ン／ブロッコリー／にんに く／生姜／緑豆もやし／青 梗菜／みかん／小葱 | しらすとチーズの雑炊 お菓子 牛乳 | |
| 24 水 | ご飯 金目鯛の煮付け 肉入りきんぴら 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 りんご | 米／きび砂糖／ごま油 ／白すりごま／薄力粉 ／有塩バター／上白糖 | 金目鯛／豚もも肉／か にフレーク／油揚げ／ 白味噌／スキムミルク ／卵／牛乳 | 生姜／ごぼう／人参／小松 菜／玉葱／りんご | ミルククッキー 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 25 木 | ご飯 和風ハンバーグ 粉ふき芋 しぐれサラダ かき卵汁 キウイ | 米／パン粉／じゃが芋 ／きび砂糖／ごま油／ あられ／調合油 | 合びき肉／卵／ロース ハム／細切りチーズ | 玉葱／大根／大葉／パセリ ／きゅうり／人参／糸みつ ば／キウイ | 甘辛あられ 緑茶 お菓子 牛乳 | |
| 26 金 | ふんわり食パン かじきのカレームニエル アスパラソテー ミモザサラダ クリームシチュー バナナ | ふんわり食パン／薄力 粉／オリーブ油／じゃ が芋／米／白いりごま | めかじき／ベーコン／ 卵／豚もも肉／スキム ミルク／牛乳 | アスパラ／きゅうり／キャ ベツ／レモン果汁／人参 ／玉葱／バナナ／のざわな | 野沢菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 27 土 | ご飯 生姜焼き 大根とツナの煮物 きゅうり漬け 豆腐とねぎの味噌汁 みかん缶、牛乳 | 米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油 | 豚もも肉／ツナ缶／木 綿豆腐／白味噌／牛乳 ／フルーチェ | 玉葱／人参／大根／きゅう り／長葱／みかん缶 | フルーチェ お菓子 牛乳 | |
| 29 月 | 緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 こんにやくの中華炒め チョレギサラダ もやしの味噌汁 りんご | 米／きび砂糖／片栗粉 ／板こんにやく／ごま 油／白いりごま／食パ ン／マーガリン | 卵／かにフレーク／油 揚げ／白味噌／牛乳 | 長葱／生姜／グリーンピース 缶／サニーレタス／きゅう り／レモン果汁／緑豆もや し／りんご | シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 30 火 | 麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き 切干大根 ほうれん草のお浸し しめじのお吸い物 みかん、牛乳 | 米／押麦／白すりごま ／きび砂糖／オリーブ 油／タンメン | 鯖／白味噌／油揚げ／ かつお節／なると／牛 乳／粉チーズ | 長葱／切干大根／人参／干 し椎茸／ほうれん草／しめ じ／絹さや／みかん／トマ ト／にんにく | イタリアンラーメン ブチダマシ | |
| 31 水 | 黒糖ロール 変わりローストチキン きのこソテー コーンとチーズのサラダ ジュリアンスープ バナナ | 黒糖ロール／オイス ターソース／オリーブ 油／米／きび砂糖 | 鶏もも肉／ダイステ ー／ツナ缶／牛乳 | エリンギ／舞茸／しめじ ／にんにく／コーン缶／きゅ うり／人参／キャベツ／パ ナナ／干し椎茸 | 炊き込みご飯 牛乳 お菓子 牛乳 | |

月平均栄養価 エネルギー 593kcal 脂質18.9g たんぱく質21.9g

