



平成31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 ／ 金	ご飯 ひれカツ 千切りキャベツ 根菜煮 あおさのりの味噌汁 デザート	米／調合油／きび砂糖 ／ホットケーキミック ス／マーガリン／ケ キシロップ	一口カツ（冷凍）／さ つま揚げ／あおさ（素干 し）／白味噌／飲むヨー グルト（プレーン）／卵 ／牛乳	キャベツ／ミニトマト／ご ぼう／人参／小葱	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
5 ／ 土	ツナカレー マカロニサラダ かぶのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／上 白糖	ツナ缶／ロースハム／ 牛乳／ゼラチン	玉葱／グリーンピース缶／人 参／きゅうり／かぶ／パイ ン缶／りんごジュース	りんごゼリー	お菓子 牛乳
7 ／ 月	黒糖ロール 鶏のスペアリブ風 ほうれん草ときのこのソテー ビーンズサラダ 卵スープ デザート、牛乳	黒糖ロール／ごま油／ オリーブ油／米	鶏もも肉／卵／牛乳	ほうれん草／しめじ／ミッ クスビーンズ／レタス／ きゅうり／トマト／パセリ ／みかん	七草粥	お菓子 牛乳
8 ／ 火	麦ご飯 鯖の味噌煮 いんげんの炒め物 もやしとにらの和え物 わかめのすまし汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ オリーブ油／ごま油／ さつま芋／調合油／黒 いりごま	鯖／白味噌／ベーコン ／生わかめ／牛乳	生姜／いんげん／しめじ／ 緑豆もやし／にら／バナナ	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
9 ／ 水	ご飯 鶏のから揚げ きんぴら きゅうりとトマトの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／ 調合油／オリーブ油／ きび砂糖／ごま油／ス ボ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／ホイッ クリーム	ごぼう／人参／きゅうり／ トマト／白菜／オレンジ／ いちご	誕生会ケーキ 紅茶	チーズ 麦茶
10 ／ 木	ナポリタン さつま芋のレモン煮 海藻サラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／有塩 バター／きび砂糖／サ ンドイッチ用食パン／ 黒蜜	ロースハム／むきえび ／プチダノン／きな粉 ／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／レモン果汁／きゅ うり／レタス／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	お菓子 牛乳
11 ／ 金	ご飯 まぐろカツ風 千切りキャベツ、ミニトマト ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／じゃが芋／中 華麺	めかじき／卵／ロース ハム／油揚げ／白味噌 ／牛乳／生わかめ／な ると	キャベツ／ミニトマト／ きゅうり／ほうれん草／パ インアップル／長葱	正油ラーメン	お菓子 牛乳
12 ／ 土	ご飯 生姜焼き 刻み昆布の煮物 かぶの甘酢漬け 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖／小町麩 ／あられ／調合油	豚肩ロース（脂身付） ／豚バラ肉／細め昆布 ／さつま揚げ／白味噌 ／牛乳	玉葱／人参／かぶ／レモン 果汁／絹さや／バナナ	甘辛あられ 牛乳	お菓子 牛乳
15 ／ 火	ご飯 鶏の照り焼き かぶのさつと煮 ひじきのさっぱり和え もやしの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／食パン ／マーガリン	鶏もも肉／ツナ缶／干 ひじき（スルス釜、乾） ／油揚げ／白味噌／牛乳	かぶ／レタス／梅干し／緑 豆もやし／みかん／パセリ	カーリクトースト 牛乳	お菓子 牛乳
16 ／ 水	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ デザート 牛乳	うどん／きび砂糖／天 ぶら粉／調合油／マヨ ネーズ／白すりごま／ 白いりごま／米	油揚げ／焼き竹輪／青 のり／白味噌／牛乳	糸みつば／ごぼう／人参／ オレンジ／のざわな	野沢菜ご飯 ほうじ茶	プチダノン
17 ／ 木	五穀米ご飯 鮭の西京焼き がんもの煮物 ほうれん草のお浸し かき卵汁 デザート	五穀米／米／板こんにやく ／パイシート／グラニュー 糖／黒いりごま	生鮭／西京味噌／一口 がんも／かつお節／卵 ／牛乳	大根／ほうれん草／糸みつ ば／パインアップル	ごまスティックパイ 牛乳	お菓子 牛乳
18 ／ 金	クロワッサン クリームシチュー アスパラとコーンソテー ツナサラダ デザート	クロワッサン／じゃが 芋／オリーブ油／米	鶏もも肉／スキムミルク ／ツナ缶／ベーコン ／青のり	人参／玉葱／アスパラ／ コーン缶／レタス／きゅう り／黄ピーマン／キウイ／ かぶ	かぶとベーコンの雑炊	バナナ 牛乳
19 ／ 土	ハヤシライス かぼちゃサラダ わかめスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／白 いりごま／マヨネーズ／ 粉砂糖	牛肩ロース肉／ロース ハム／生わかめ／牛乳 ／ヨーグルト	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／きゅ うり／かぼちゃ／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がけ	お菓子 牛乳



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
21 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 関東煮 もやしときゅうりの和え物 豆腐のお吸い物 デザート	米／板こんにゃく／きび砂糖／ごま油／ホットケーキミックス／オリーブ油／グラニュー糖	鶏もも肉／焼き竹輪／赤味噌／絹豆腐／卵／牛乳	大根／絹さや／緑豆もやし／きゅうり／糸みつば／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳	
22 ／ 火	焼きそば ブロッコリーとエビのサラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート 牛乳	蒸し中華麺／オリーブ油／マヨネーズ／米	豚もも肉／青のり／むきえび／卵／ホタテ缶／牛乳／焼き豚／なると	キャベツ／人参／青ピーマン／ブロッコリー／青梗菜／パインアップル／長葱／小葱	チャーハン 麦茶	
23 ／ 水	麦ご飯 金目鯛の煮付け 切干大根のスタミナ炒め 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／白すりごま／じゃが芋／片栗粉	金目鯛／豚ひき肉／かにフレーク／油揚げ／白味噌／牛乳	生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／小松菜／玉葱／みかん	芋もち 牛乳	
24 ／ 木	カレーライス コールスロー 白菜スープ デザート 牛乳	米／じゃが芋／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖	豚もも肉／かにフレーク／ベーコン／牛乳／ゼラチン	玉葱／人参／キャベツ／きゅうり／コーン缶／白菜／りんご／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
25 ／ 金	バターロール かわいいレモンバター いんげんとベーコンソテー フレンチサラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン／薄力粉／オリーブ油／有塩バター／マヨネーズ／米	まがれい／ベーコン／塩昆布／ツナ缶／大豆水煮／牛乳	レモン果汁／いんげん／きゅうり／サニーレタス／黄ピーマン／人参／キャベツ／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
26 ／ 土	ご飯 焼肉 大根とツナの煮物 きゅうりの浅漬け すまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／食パン	豚もも肉／ツナ缶／絹豆腐／とろけるスライスチーズ／牛乳	にんにく／長葱／大根／きゅうり／糸みつば／みかん	チーズトースト 牛乳	
28 ／ 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 人参のごま和え ニラ卵味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／オリーブ油／黒いりごま／黒すりごま／じゃが芋	鶏もも肉／さつま揚げ／塩昆布／卵／白味噌／牛乳／ウィンナー	にんにく／生姜／キャベツ／人参／にら／オレンジ／大根	おでん	
29 ／ 火	食パン ハンバーグデミグラスソース マッシュポテト ミモザサラダ コンソメスープ デザート	食パン／パン粉／じゃが芋／有塩バター／米	合びき肉／卵／スキムミルク／飲むヨーグルト(Ca強化)	玉葱／えのき茸／しめじ／マッシュルーム水煮／ミックスベジタブル／きゅうり／キャベツ／パセリ	梅しご飯 麦茶	
30 ／ 水	五穀米ご飯 さわらの柚庵焼き ひじき煮 切干大根の酢の物 豆腐の味噌汁 デザート	五穀米／米／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／白すりごま／薄力粉／有塩バター	さわら／干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞｽ釜、乾)／焼き竹輪／大豆水煮／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	ゆず果汁／人参／絹さや／切干大根／きゅうり／小松菜／パインアップル／バナナ	バナナマフィン 牛乳	
31 ／ 木	たらこの和風クリームパスタ ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ 卵スープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／マヨネーズ／じゃが芋／天ぷら粉／調合油／きび砂糖	生クリーム／スキムミルク／たらこ／ロースハム／卵／味噌／牛乳	小葱／ブロッコリー／にんにく／かぼちゃ／きゅうり／パセリ／みかん	味噌ポテト 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 593kcal

脂質 19.6g

たんぱく質 21.5g

