



# 平成29年 10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
2 月	黒糖ロール ポークケチャップ煮 ポテト揚げ グリーンサラダ 卵スープ オレンジ	黒糖ロール／オリーブ 油／じゃが芋／調合油 ／米	豚もも肉／細切りチー ズ／卵／牛乳	玉葱／しめじ／エリンギ／ リーフレタス／サラダ菜／ ラディッシュ／パセリ／オ レンジ	青菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
3 火	上海風焼きそば しゅうまい もやしとわかめの和え物 華風汁 バナナ	蒸し中華麺／オリーブ 油／ごま油／きび砂糖 ／さつま芋／有塩バ ター／上白糖	豚もも肉／生わかめ／ 生クリーム／卵／牛乳	にら／人参／白菜／緑豆も やし／青梗菜／バナナ	スイーツポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
4 水	キャロットピラフ スコッチエッグ アスパラのバターソテー コーンとチーズのサラダ クルトンスープ ジョア	米／オリーブ油／有塩 バター／薄力粉／パン 粉／調合油／サンド イッチ用食パン／上白 糖	うずら卵／合びき肉／ 卵／ダイスチーズ／ ジョア／ゼラチン	人参／玉葱／アスパラ／ コーン缶／きゅうり／みか ん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー お菓子 牛乳	
5 木	麦ご飯 さばの利久焼き 干草煮 三色和え はんぺん汁 りんご	米／押麦／白いりごま ／きび砂糖／ごま油／ オイスターソース／薄 力粉	鯖／卵／油揚げ／紅か まぼこ／はんぺん／牛 乳	ほうれん草／人参／きゅう り／緑豆もやし／糸みつば ／りんご／にら／えのき茸 ／れんこん	チヂミ 牛乳 お菓子 牛乳	
6 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 こんにやくの中華炒め 小松菜のお浸し かぶの味噌汁 柿	米／きび砂糖／片栗粉 ／板こんにやく／ごま 油／薄力粉／有塩バ ター／オリーブ油	卵／かに缶／かつお節 ／白味噌／牛乳	長葱／生姜／グリーンピース 缶／小松菜／かぶ／かき／ バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳	
7 土	牛丼 さくさく炒め きゅうりの一夜漬け 豆腐とねぎの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オイスターソース／ 食パン	牛もも肉／油揚げ／木 綿豆腐／白味噌／とろ けるスライスチーズ	玉葱／小松菜／人参／きゅ うり／長葱／みかん缶	チーズトースト 麦茶 お菓子 牛乳	
10 火	五穀米ご飯 ささみのごまだれ焼き 揚げ出し豆腐 ひじきのナムル 麩のお吸い物 オレンジ	五穀米／米／白いりご ま／白すりごま／きび 砂糖／片栗粉／調合油 ／ごま油／小町麩／ ホットケーキミックス	鶏ささ身／押し豆腐／ 干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ、乾) ／スキムミルク／牛乳	大根／小葱／緑豆もやし／ 人参／糸みつば／オレンジ	蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳	
11 水	ナポリタン さつま芋のグラッセ 海藻サラダ ジュリアンスープ りんご	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／有塩 バター／きび砂糖／米 ／揚げ玉／調合油／マ ヨネーズ	ロースハム／むきえび ／桜えび／卵／青のり ／かつお節／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット マト缶／きゅうり／レタス ／人参／キャベツ／りんご ／小葱／紅しょうが	たご焼き風ライスボール 牛乳 バナナ 牛乳	
12 木	ふんわり食パン 鶏のクリーム煮カレー風味 いんげんとコーンのソテー ジャルダンサラダ えのき茸のスープ バナナ	ふんわり食パン／有塩 バター／オリーブ油／ マヨネーズ／じゃが芋 ／きび砂糖	鶏もも肉／牛乳／生ク リーム／かにフレーク ／細切りチーズ／卵／ ベーコン	玉葱／しめじ／ブロッコ リー／いんげん／コーン缶 ／きゅうり／キャベツ／え のき茸／大根／バナナ	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳	
13 金	ご飯 かれいのオープン焼き 里芋のふろふき風 小松菜の正油風味 布海苔の味噌汁 キウイ	米／有塩バター／里芋 ／ごま油／きび砂糖／ 片栗粉／白すりごま／ パイシート／グラ ニュー糖	まがれい／豚ひき肉／ 赤味噌／かにフレーク ／布海苔／白味噌／卵	えのき茸／生しいたけ(菌床 栽培、生)／人参／玉葱／長 葱／小葱／小松菜／キウイ ／りんご／レモン果汁	アップルパイ 紅茶 お菓子 牛乳	
14 土	シーフードカレー カリフラワーのソテー フレンチサラダ わかめスープ もも缶	米／オリーブ油／白い りごま／黒蜜	シーフードミックス／ ベーコン／生わかめ／ きな粉／牛乳	玉葱／カリフラワー／にん にく／きゅうり／サニーレ タス／黄ピーマン／もも缶 ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳	
16 月	肉うどん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のサラダ 柿	うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／白す りごま／きび砂糖／米	豚中型種肩ロース(脂身)／ 卵／白味噌／高野豆腐 ／ツナ缶／干ひじき(ｽﾃ ﾝﾄﾞﾝ、乾)／油揚げ	長葱／ほうれん草／人参／ かき／絹さや	ひじきご飯 玄米茶 子ニス 麦茶	
17 火	麦ご飯 金目鯛の煮付け 切干大根のスタミナ炒め ブロッコリーのごま和え わかめとねぎの味噌汁 りんご	米／押麦／きび砂糖／ オリーブ油／白いりご ま／白すりごま／上白 糖／薄力粉	金目鯛／豚ひき肉／白 味噌／生わかめ／ク リームチーズ／生ク リーム／卵	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／ブロッコリー／り んご／レモン果汁	チーズケーキ 紅茶 ヨーグルト	



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	
18 水	カツ丼 昆布豆腐 きゅうりとトマトの和え物 豆腐のすまし汁 キウイ 牛乳	米／調合油／きび砂糖 ／ごま油／上白糖	一口カツ（冷凍）／卵 ／大豆水煮／こんぶ／ 絹豆腐／牛乳／スキム ミルク／寒天	玉葱／糸みつば／きゅうり ／トマト／ほうれん草／キ ウイ／パイン缶	ミルクかん  お菓子 牛乳
19 木	ご飯 鶏の梅風味焼き しゃきりきんぴら 春雨ときゅうりの酢の物 しめじのお吸い物 オレンジ牛乳	米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／春雨／ 上白糖／タンメン	鶏もも肉／かにフレー ク／なると／牛乳／粉 チーズ	梅干し／大葉／れんこん／ 赤ピーマン／きゅうり／レ モン果汁／しめじ／絹さや ／オレンジ／トマト／にん にく	イタリアンラーメン  お菓子 牛乳
20 金	クロワッサン 白身魚のグラタン アスパラとふわふわ卵 ピーンズサラダ 白菜スープ バナナ	クロワッサン／パン粉 ／オリーブ油／もち米 ／片栗粉	たら／スキムミルク／ ピザ用チーズ／卵／ ベーコン／豚ひき肉／ 牛乳	ほうれん草／アスパラ／ ミックスピーンズ／レタス ／きゅうり／トマト／白菜 ／バナナ／玉葱／生しいた け（菌床栽培、生）／生姜	真珠蒸し 牛乳  お菓子 牛乳
21 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 即席漬け 卵の味噌汁 みかん缶	米／片栗粉／ごま油／ きび砂糖／じゃが芋／ あられ／調合油	豚肩ロース肉／青のり ／卵／白味噌／牛乳	玉葱／青ピーマン／赤ピー マン／キャベツ／人参／ きゅうり／絹さや／みかん 缶	甘辛あられ 牛乳  お菓子 牛乳
23 月	ご飯 レバーの竜田揚げ かぶのさっと煮 人参のごま和え なめこの味噌汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／黒いりごま ／黒すりごま／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	レバー／ツナ缶／白味 噌／ベーコン／牛乳	かぶ／人参／なめこ／小松 菜／キウイ／レタス	ベーコンとレタスの サンドイッチ 牛乳  お菓子 牛乳
24 火	ほうれん草とチーズのカレ ー ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ ぶどうジュース	米／オリーブ油／じゃが芋 ／マヨネーズ／幼児ぶどう ジュース／ホットケーキ ミックス／マーガリン／ ケーキシロップ	鶏もも肉／細切りチー ズ／ロースハム／卵／ スキムミルク	玉葱／ほうれん草／ブロッ コリー／にんにく／きゅう り／パセリ	ホットケーキ 紅茶  チーズ 麦茶
25 水	食パン かじきのマヨネーズ焼き かぼちゃのバター煮 トスフレンチ ふわふわスープ オレンジ	食パン／マヨネーズ／ 有塩バター／きび砂糖 ／米／ごま油	めかじき／生わかめ／ 卵／牛肩ロース肉	玉葱／パセリ／かぼちゃ／ きゅうり／トマト／レタス ／コーン缶／コーンクリ ム缶／オレンジ／ごぼう／ 糸みつば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 ほうじ茶  お菓子 牛乳
26 木	手作りふりかけご飯 つくねだんご さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め ひじきのさっぱり和え 豆腐の味噌汁 柿牛乳	米／きび砂糖／片栗粉 ／オリーブ油／すいと ん粉	たらこ／青のり／鶏ひ き肉／さつま揚げ／塩 昆布／干ひじき（ステル 釜、乾）／木綿豆腐／白 味噌／牛乳／鶏もも肉	生しいたけ（菌床栽培、生） ／玉葱／キャベツ／レタス ／かいわれ大根／梅干し／ 小松菜／かき／白菜／人参 ／長葱	洋風すいとん  バナナ 牛乳
27 金	納豆スパゲッティー きのこソテー カニサラダ ベーコンスープ バナナ	スパゲッティー／オリ ーブ油／マヨネーズ／さ つま芋／綿実油／きび 砂糖／黒いりごま	挽きわり納豆／かにフ レーク／ベーコン／牛 乳	大根／小葱／エリンギ／舞 茸／しめじ／にんにく／ レタス／きゅうり／玉葱／バ ナナ	大学芋 牛乳  バナナ 牛乳
28 土	他人丼 しゃりしゃり炒め かぶの甘酢漬け わかめのすまし汁 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／上白糖	豚もも肉／卵／生わか め／牛乳／フルーチェ （メロン）	玉葱／糸みつば／れんこん ／人参／かぶ／レモン果汁 ／もも缶	フルーチェ  お菓子 牛乳
30 月	バターロール 鶏の香草焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ かぶのスープ プチダノン	ロールパン／マヨネ ーズ／パン粉／オリーブ 油／米	鶏もも肉／プチダノン ／しろさけ（水煮缶詰） ／卵	パセリ／ほうれん草／コー ン缶／きゅうり／黄ピー マン／レタス／かぶ／小葱 ／人参	ねぎたっぷり雑炊  お菓子 牛乳
31 火	ご飯 さわらの柚庵焼き 関東煮 もやしとにらの和え物 むらくも汁 オレンジ	米／きび砂糖／板こん にやく／ごま油／片栗 粉／有塩バター／薄力 粉	さわら／焼き竹輪／赤 味噌／卵／牛乳	ゆず果汁／大根／絹さや／ 緑豆もやし／にら／人参 ／玉葱／青梗菜／オレンジ かぼちゃ	かぼちゃクッキー 牛乳  お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー591kcal たんぱく質21.5g 脂質19.7g

