



# 平成29年12月 きし保育園 献立表

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 ／ 金	かやくうどん じゃが芋とコーンのかき揚げ ひじきときゅうりの和え物 キウイ	うどん／じゃが芋／調 合油／天ぷら粉／白 いりごま／きび砂糖／ご ま油／米／オリーブ油	なると／油揚げ／白味噌／ かたくちいわし(煮干し)／ 干ひじき(アノビス釜、乾)／ しらす干し／挽きわり納豆 ／豚ひき肉	小松菜／コーン缶／きゅう り／キウイ／長葱／にら	納豆ひき肉ご飯 ほうじ茶	
2 ／ 土	ご飯 味噌焼肉 大根とツナの煮物 即席漬け 豆腐のお吸い物 パイナップル、牛乳	米／ごま油／粉砂糖／ きび砂糖	豚もも肉／赤味噌／ツ ナ缶／絹豆腐／牛乳／ ヨーグルト	人参／玉葱／大根／キャ ベツ／きゅうり／糸みつば ／パイナップル／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 ビスケット	
4 ／ 月	麦ご飯 鶏の甘辛焼き 干草煮 もやしとわかめの和え物 えのき茸のすまし汁 オレンジ	米／押麦／薄力粉／片 栗粉／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	鶏もも肉／卵／油揚げ ／生わかめ／スキムミ ルク／牛乳	ほうれん草／人参／緑豆も やし／えのき茸／絹さや ／オレンジ／かぼちゃペス ト	かぼちゃドーナッツ 牛乳	
5 ／ 火	ふんわり食パン かじきのタルタル焼き いんげんときこのソテー 海藻サラダ コーンポタージュ バナナ、牛乳	ふんわり食パン／マヨ ネーズ／オリーブ油／ 米／白玉粉	めかじき／卵／むきえ び／スキムミルク／牛 乳／鶏もも肉	ピクルス／玉葱／パセリ ／いんげん／しめじ／きゅう り／レタス／コーン缶 ／コーンクリーム缶／バナ ナ ／ごぼう／人参	だんご汁	
6 ／ 水	ご飯 牛肉のしぐれ炊き ひじきとおからの豆乳煮 三色和え 白菜としめじの味噌汁 キウイ	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／オイス ターソース／食パン ／マーガリン	牛もも肉／干ひじき(ア ノビス釜、乾)／おから ／豆乳／白味噌／紅かま ぼこ／牛乳	ごぼう／生姜／干し椎茸 ／人参／糸みつば／きゅう り ／緑豆もやし／しめじ ／白菜／キウイ／パセリ	カーリクトースト 牛乳	
7 ／ 木	ミートソーススパゲッティ さつま芋のグラッセ グリーンサラダ ジュリアンスープ みかん 牛乳	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／有塩 バター／きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／ゼラ チン	玉葱／カットトマト缶 ／リーフレタス／サラダ菜 ／ラディッシュ／人参／キャ ベツ／みかん	カルピスゼリー	
8 ／ 金	ツナカレー カリフラワーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ ジョア	米／オリーブ油／あら れ／調合油	ツナ缶／ベーコン ／ジョア	玉葱／グリーンピース缶 ／カリフラワー／にんにく ／きゅうり／黄ピーマン ／レ タス／パセリ	あられ 玄米茶	
9 ／ 土	親子丼 きんぴら きゅうり漬け もやしの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／食パン	鶏もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／ごぼう ／人参／きゅうり／緑豆も やし ／みかん缶／いちごジャ ム	ジャムサンド 牛乳	
11 ／ 月	五穀米ご飯 鶏のスペアリブ風 かぶのさっと煮 小松菜のお浸し わかめとねぎの味噌汁 オレンジ	五穀米／米／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／ツナ缶／か つお節／生わかめ／白 味噌／卵／牛乳	かぶ／小松菜／長葱／オレ ンジ	さくさくクッキー 牛乳	
12 ／ 火	塩焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め もやしとにらの和え物 レタスのシャキシャキスープ キウイ 牛乳	蒸し中華麺／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 いりごま／きび砂糖／ご ま油／米	豚もも肉／青のり／む きえび／ロースハム ／牛乳／ベーコン／粉 チーズ	キャベツ／人参／れんこん ／緑豆もやし／にら／レ タス／キウイ／白菜	冬野菜リゾット	
13 ／ 水	黒糖ロール 鮭のムニエル きのこソテー トスフレンチ ブラウンシチュー バナナ	黒糖ロール／薄力粉 ／オリーブ油／じゃが芋 ／上白糖／さつま芋 ／有塩バター	生鮭／生わかめ／牛肩 ロース肉／卵／スキム ミルク／牛乳	エリンギ／舞茸／しめじ ／にんにく／きゅうり ／トマト／レタス／玉葱 ／人参 ／バナナ／りんご	アップルポテト 牛乳	
14 ／ 木	ふりかけご飯 ささ身の塩麹焼き 関東煮 春雨サラダ 麩のお吸い物 りんご	米／ごま油／板こん にやく／きび砂糖／緑 豆春雨／オリーブ油 ／小町麩／ロールパン	たらこ／青のり／鶏さ さ身／焼き竹輪／赤味 噌／かにフレーク／卵 ／ホイップクリーム／牛乳	高菜漬／大根／絹さや ／きゅうり／糸みつば ／りんご／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳	
15 ／ 金	ご飯 ぶりの竜田揚げ 切干大根のスタミナ炒め ブロッコリーのこま和え なめこの味噌汁 みかん	米／片栗粉／調合油 ／オリーブ油／白いり ごま／白すりごま／き び砂糖／パイシート ／マヨネーズ	ぶり／豚ひき肉／白味 噌／ロースハム	切干大根／人参／コーン 缶 ／長葱／にら／にんにく ／生姜／ブロッコリー ／なめこ ／小松菜／みかん	ハムパイ 麦茶	
					バナナ 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
16 ／ 土	かぼちゃカレー アスパラのバターソテー カニサラダ わかめスープ もも缶 牛乳	米／オリーブ油／有塩 バター／マヨネーズ／ 白いりごま／上白糖	鶏もも肉／かにフレー ク／生わかめ／牛乳／ ゼラチン	日本かぼちゃ／玉葱／人参 ／アスパラ／レタス／きゅ うり／もも缶／ぶどう ジュース	ぶどうゼリー リッツ	
18 ／ 月	麦ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め きゅうりとトマトの和え物 しめじのお吸い物 りんご	米／押麦／きび砂糖／ 白いりごま／ごま油／ オリーブ油／薄力粉／ 黒砂糖	豚ロース肉／木綿豆腐 ／赤味噌／さつま揚げ ／塩昆布／なると／ス キムミルク／牛乳	にら／生姜／キャベツ／ きゅうり／トマト／しめじ ／絹さや／りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	
19 ／ 火	ご飯 かれいの煮付け しゃっきりきんぴら ひじきのナムル 水菜の味噌汁 オレンジ、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ーブ油／中華麺	まがれい／干ひじき(ア ンズ釜、乾)／油揚げ／ 白味噌／牛乳／生わか め／なると	生姜／れんこん／赤ピー マン／緑豆もやし／人参 ／水菜／オレンジ／長葱	正油ラーメン	
20 ／ 水	中華丼 こんにやくの中華炒め 青梗菜としめじの梅和え ねぎの中華スープ バナナ	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／片栗粉 ／板こんにやく／白 いりごま／薄力粉／有塩 バター	豚もも肉／なると／う ずら卵／卵／牛乳	白菜／たけのこ水煮／人参 ／干し椎茸／絹さや／生姜 ／青梗菜／しめじ／梅干し ／小葱／バナナ／レーズン	レーズンマフィン 牛乳	
21 ／ 木	ほうとう 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の正油風味 キウイ	うどん／天ぷら粉／調 合油／ごま油／白すり ごま／じゃが芋／マー ガリン	豚もも肉／白味噌／焼 き竹輪／青のり／かに フレーク／ベーコン／ 牛乳	大根／かぼちゃ／人参／小 松菜／キウイ	ベイクトポテト 牛乳	
22 ／ 金	チーマヨロール さけるチーズ フレンチサラダ 卵スープ みかん	チーマヨロール／米	卵／牛乳／チーズ	きゅうり／サニーレタス／ 黄ピーマン／パセリ／みか ん	わかめご飯 牛乳	
25 ／ 月	ツナピラフ フライドチキン カラフルサラダ コンソメスープ ぶどうジュース	米／調合油／幼児ぶど うジュース／薄力粉／ 上白糖／オリーブ油／ 粉砂糖	ツナ缶／鶏もも肉／卵 ／牛乳／生クリーム	玉葱／人参／グリーンピース 缶／きゅうり／ミニトマト ／コーン缶／キャベツ／パ セリ	ココアロールケーキ 紅茶	
26 ／ 火	たらこの和風クリームパスタ アスパラとふわふわ卵 ビーンズサラダ えのき茸のスープ りんご	スパゲッティ／オリ ーブ油／じゃが芋／有塩 バター／薄力粉／綿実 油	生クリーム／スキムミ ルク／たらこ／卵／牛 乳	小葱／アスパラ／ミック スビーンズ／レタス／きゅ うり／トマト／えのき茸／大 根／りんご	ホトトパフ 牛乳	
27 ／ 水	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め ひじき煮 きゅうりのおかか和え 玉葱の味噌汁 フルーツポンチ	米／片栗粉／オリ ーブ油／オイスターソース ／きび砂糖／上白糖	牛もも肉／干ひじき(ア ンズ釜、乾)／焼き竹輪／大豆 ／かつお節／油揚げ／白味 噌／フルーチェ／牛乳	小松菜／人参／絹さや／ きゅうり／コーン缶／玉葱 ／みかん缶／パイン缶／も も缶	フルーチェ	
28 ／ 木	チャーハン しゅうまい もやしとわかめの和え物 青梗菜とホタテのスープ プチダノン	米／オリーブ油／ごま 油／きび砂糖／ホット ケーキミックス／マヨ ネーズ	卵／焼き豚／なると／ 生わかめ／ホタテ缶／ プチダノン／スキムミ ルク／ツナ缶／牛乳	長葱／緑豆もやし／青梗菜 ／玉葱	ツナパン 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 582Kcal 脂質 19.3g たんぱく質 20.7g

