



きし保育園 平成29年2月献立表

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 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 緑のマッシュポテト 三色和え えのき茸のすまし汁 いちご	米／きび砂糖／片栗粉 ／じゃが芋／有塩バ ター／ごま油／オイス ターソース／小町麩／ 薄力粉	押し豆腐／豚ひき肉／ スキムミルク／紅かま ぼこ／卵	長葱／ほうれん草／きゅう り／緑豆もやし／えのき茸 ／絹さや／いちご／オレン ジ	オレンジケーキ 紅茶	
2 木	海鮮焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ レタスのシャキシャキスープ 生パン	蒸し中華麺／ごま油／ 片栗粉／天ぷら粉／調 合油／米／白いりごま	むきえび／ロールイカ ／ホタテ缶／焼き竹輪 ／青のり／ちりめん じゃこ／ロースハム／ 牛乳	白菜／干し椎茸／人参／大 根／水菜／レタス／パイン アップル／のざわな	野沢菜ご飯 牛乳	お菓子 牛乳
3 金	ツナカレー アスパラとコーンソテー マカロニサラダ わかめスープ みかん	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／白 いりごま	ツナ缶／生わかめ	玉葱／グリーンピース缶／ アスパラ／コーン缶／人参 ／きゅうり／みかん	ヨーグルト ビスケット	お菓子 牛乳
4 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 パン缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オイスターソース／ ホットケーキミックス	牛もも肉／油揚げ／木 綿豆腐／白味噌／スキ ムミルク／牛乳	玉葱／小松菜／人参／きゅ うり／長葱／パイン缶	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
6 月	ハムカツサンド さつま芋のグラッセ トスフレンチ かぶのスープ グレープフルーツ 牛乳	食パン／薄力粉／パン 粉／調合油／さつま芋 ／有塩バター／きび砂 糖／米	ロースハム／卵／生わか め／牛乳	サラダ菜／きゅうり／トマ ト／レタス／かぶ／グレー プフルーツ／にら	にら卵雑炊	お菓子 牛乳
7 火	五穀米ご飯 塩麹ガーリックチキン ひじき煮 きゃべつとじゃこのサラダ 青梗菜の味噌汁 りんご	五穀米／米／オリーブ 油／きび砂糖／ホット ケーキミックス／調合 油／粉砂糖	鶏もも肉／干ひじき(ｽ ﾚﾝｽ釜、乾)／焼き竹輪 ／大豆／ちりめんじゃ こ／焼きのり／白味噌 ／木綿豆腐／牛乳	人参／絹さや／キャベツ／ 緑豆もやし／青梗菜／生し いたけ(菌床栽培、生)／り んご	豆腐ドーナッツ 牛乳	お菓子 牛乳
8 水	ナポリタン かぼちゃのクリーム煮 海藻サラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲッティ／オリ ーブ油／きび砂糖／米／ 五穀米／片栗粉	ロースハム／生クリー ム／牛乳／むきえび	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット マト缶／かぼちゃ／きゅう り／レタス／人参／キャ ベツ／バナナ／干し椎茸	五穀米お焼き 牛乳	お菓子 牛乳
9 木	ご飯 ししゃもフライ 高野豆腐の味噌炒め ほうれん草のごま和え 玉葱の味噌汁 いちご	米／薄力粉／パン粉／ 綿実油／ごま油／きび 砂糖／白すりごま／白 いりごま／ロールパン	ししゃも／卵／高野豆 腐／白味噌／油揚げ／ ウィンナー	干し椎茸／人参／かいわれ 大根／ほうれん草／玉葱／ いちご／キャベツ	ウィンナーロール ほうじ茶	子ニス 麦茶
10 金	ご飯 手作りふりかけ なすと豚肉の味噌炒め 里芋煮 二色和え はんぺんのすまし汁 キウイ	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／里芋／ 白いりごま／上白糖／ さつま芋／有塩バター	たらこ／青のり／豚肩 ロース肉／白味噌／は んぺん／卵／スキムミ ルク／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン／ 生姜／きゅうり／たくあん ／ほうれん草／キウイ／り んご	アップルポテト 牛乳	バナナ 牛乳
13 月	きんぴら寿司 豆腐ステーキ 青梗菜としめじの梅和え 潮汁 みかん	米／ごま油／きび砂糖 ／オリーブ油／薄力粉 ／片栗粉／小町麩／ メーブルシロップ	豚もも肉／卵／押し豆 腐／なると／牛乳	ごぼう／人参／絹さや／青 梗菜／しめじ／梅干し／糸 みつば／みかん／バナナ	バナナフィン 牛乳	お菓子 牛乳
14 火	きしめん かき揚げ ひじきのナムル りんご	きしめん／天ぷら粉／ 調合油／ごま油／きび 砂糖／米／オリーブ油	油揚げ／白味噌／桜え び／干ひじき(ｽﾚﾝｽ 釜、乾)／ツナ缶／牛乳	大根／小松菜／アスパラ／ 玉葱／緑豆もやし／人参／ りんご／コーン缶	ツナコーンチャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
15 水	麦ご飯 さわらの柚庵焼き 昆布豆 人参といんげんの胡麻マヨ和え なめこの味噌汁 生パン	米／押麦／きび砂糖／ マヨネーズ／白すりご ま／有塩バター／薄力 粉／上白糖／粉砂糖	さわら／大豆水煮／こ んぶ／白味噌	ゆず果汁／いんげん／人参 ／なめこ／小松菜／パイン アップル	スノーボール 紅茶	子ニス 麦茶
16 木	バターロール ミートローフ ポテト揚げ グリーンサラダ えのき茸のスープ ジョア	ロールパン／オリ ーブ油／パン粉／じゃが芋 ／調合油／米／白玉粉	合びき肉／卵／牛乳／ ジョア ストロベリー ／つぶあん／ゆで小豆 缶／こしあん	玉葱／ミックスベジタブル ／リーフレタス／サラダ菜 ／ラディッシュ／えのき茸 ／大根	おしるこ	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
17 金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜とれんこんの炒め物 きゅうりとトマトの和え物 わかめのすまし汁 オレンジ	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／白いり ごま／上白糖／薄力粉	鯖／白味噌／けずり節 ／生わかめ／クリーム チーズ／生クリーム／ 卵／牛乳	生姜／小松菜／れんこん／ きゅうり／トマト／オレンジ ／かぼちゃ／レモン果汁	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
18 土	ご飯 生姜焼き ほうれん草の煮浸し かぶ漬け 白菜としめじの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／オリ ブ油／パイシート／マ ヨネーズ	豚もも肉／油揚げ／白 味噌／ロースハム／牛 乳	玉葱／人参／ほうれん草／か ぶ／しめじ／白菜／みかん缶	ハムパイ 牛乳	お菓子 牛乳
20 月	たらこの和風クリームパスタ いんげんときのこのソテー 人参サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	スパゲッティ／オリ ブ油／黒いりごま／ じゃが芋／マーガリン	生クリーム／スキムミ ルク／たらこ／しらす 干し／ベーコン／牛乳	小葱／いんげん／しめじ／人 参／玉葱／グレープフルーツ	ベイクドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
21 火	五穀米ご飯 たらこの雪見煮 海苔入り卵焼き 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁 オレンジ	五穀米／米／薄力粉／ 調合油／きび砂糖／上 白糖／春雨／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	たら／卵／焼きのり／ かにフレーク／油揚げ ／白味噌／ツナ缶／牛 乳	大根／小葱／きゅうり／レモ ン果汁／小松菜／オレンジ ／アボカド	アボカドとツナのサンドイッチ 牛乳	バナナ 牛乳
22 水	納豆カレードリア ブロッコリーソテー ホタテのサラダ コンソメスープ 生パン 牛乳	米／オリブ油／マヨ ネーズ／上白糖／米粉 ／はちみつ	糸引納豆／豚もも肉／ 粉チーズ／ピザ用チ ーズ／ホタテ缶／牛乳 ／ゼラチン／スキムミ ルク	人参／玉葱／ブロッコリー ／にんにく／キャベツ／きゅう り／パセリ／パインアップル	米粉のごまフランマンジェ	お菓子 牛乳
23 木	クロワッサン 鮭のムニエル かぼちゃのバター煮 カラフルサラダ クリームシチュー バナナ	クロワッサン／薄力粉 ／オリブ油／有塩バ ター／きび砂糖／じゃ が芋／米／ごま油	生鮭／豚もも肉／スキ ムミルク／卵	かぼちゃ／きゅうり／ミニト マト／コーン缶／キャベツ ／人参／玉葱／バナナ／ほうれ ん草	中華風雑炊	お菓子 牛乳
24 金	ご飯 手作りふりかけ 松風焼き 竹輪の甘辛煮 春菊のごま和え 野菜の味噌汁 いちご	米／ごま油／パン粉 ／きび砂糖／白いりごま ／ホットケーキミックス ／白玉粉	しらす干し／けずり節 ／鶏ひき肉／牛乳／卵 ／白味噌／焼き竹輪 ／ツナ缶／粉チーズ／ス キムミルク	高菜漬／長葱／玉葱／春菊 ／人参／緑豆もやし／たけのこ 水煮／青梗菜／生しいたけ (菌床栽培、生)／いちご	ボンデケーキ 小麦茶	宇二茶 小麦茶
25 土	ご飯 豚肉のトマト煮 しゃりしゃり炒め 大根漬け 豆腐のすまし汁 もも缶 牛乳	米／オリブ油／きび 砂糖／ごま油／白いり ごま／上白糖	豚もも肉／絹豆腐／牛 乳／ゼラチン	玉葱／れんこん／人参／大根 ／ほうれん草／もも缶／みか ん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	お菓子 牛乳	みかんゼリー
27 月	五穀米ご飯 カニ玉 こんにやくの中華炒め もやしとにらの和え物 しめじのお吸い物 みかん	五穀米／米／きび砂糖 ／片栗粉／板こんにやく ／ごま油／白玉粉 ／上白糖／白いりごま ／調合油	卵／かに缶／なると ／こしあん／牛乳	長葱／生姜／グリーンピース缶 ／緑豆もやし／にら／しめじ ／絹さや／みかん	ごま団子 牛乳	お菓子 牛乳
28 火	麦ご飯 かじきの照り焼き 厚揚げ煮 甘酢和え とうがんの豚汁 りんご 牛乳	米／押麦／きび砂糖 ／春雨／板こんにやく ／タンメン／ごま油	めかじき／生揚げ／刻 み昆布／豚バラ肉／白 味噌／牛乳	小松菜／コーン缶／冬瓜／人 参／干し椎茸／長葱／ごぼう ／りんご／緑豆もやし／にら	塩ラーメン	お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 607Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.6g

