

平成30年2月献立表 きし保育園



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		
1 ／ 木	きしめん 玉葱とウィンナーのかき揚げ ブロッコリーとエビのサラダ 生パイン	きしめん／天ぷら粉／ 調合油／マヨネーズ／ じゃが芋／マーガリン	油揚げ／白味噌／ウィ ンナー／むきえび／卵 ／牛乳	大根／人参／小松菜／玉葱 ／グリーンピース缶／ブロッ コリー／パインアップル	じゃがバター 牛乳 お菓子 牛乳	
2 ／ 金	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 大根とツナの煮物 昆布ときゅうりの和え物 はんぺん汁 いちご	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／上白糖 ／薄力粉	豚肩ロース肉／白味噌／ツ ナ缶／刻み昆布／生わかめ ／かにフレーク／はんぺん ／クリームチーズ／生ク リーム／卵／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン／ 生姜／大根／きゅうり／糸 みつば／いちご／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	
3 ／ 土	親子丼 しゃりしゃり炒め きゃべつのゆかり和え わかめとねぎの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／パイ シート	鶏もも肉／卵／生わか め／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／れんこん ／人参／キャベツ／長葱／ みかん缶／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
5 ／ 月	五穀米ご飯 チンジャオロース 関東煮 豆腐とじゃこのサラダ しめじのお吸い物 オレンジ	五穀米／米／きび砂糖／片 栗粉／オリーブ油／板こんに やく／白いりごま／薄力 粉／黒砂糖(粉末)／上白 糖／調合油	牛もも肉／卵／焼き竹 輪／赤味噌／木綿豆腐 ／生わかめ／ちりめん じゃこ／かつお節／な ると／牛乳	青ピーマン／たけのこ水煮 ／大根／絹さや／人参／ きゅうり／緑豆もやし／し めじ／糸みつば／オレンジ	サターアUNDERギー 牛乳 バナナ	
6 ／ 火	ご飯 鮭の照り焼き 白菜マーボ のり和え 大根の味噌汁 いちご 牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／片栗粉／中華麺／オ リーブ油	生鮭／豚ひき肉／油揚 げ／白味噌／牛乳／赤 味噌	白菜／長葱／えのき茸／ほ うれん草／緑豆もやし／大 根／いちご／キャベツ／ コーン缶／人参	味噌ラーメン お菓子 牛乳	
7 ／ 水	ハムカツサンド 緑のマッシュポテト スクエアサラダ わかめスープ キウイ	食パン／薄力粉／パン粉／ 調合油／じゃが芋／有塩バ ター／きび砂糖／オリーブ 油／ごま油／白いりごま ／白すりごま／米	ロースハム／卵／スキ ムミルク／生わかめ／ 塩昆布／ツナ缶／大豆 水煮／牛乳	サラダ菜／ほうれん草／ きゅうり／人参／キウイ／ 絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
8 ／ 木	ご飯 むつの煮付け しゃりきんぴら きゅうりとトマトの和え物 きなめこの味噌汁 りんご 牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ーブ油／すいとん粉	むつ／白味噌／牛乳／ 鶏もも肉	生姜／れんこん／赤ピー マン／きゅうり／トマト／な めこ／小松菜／りんご／ご ぼう／人参	すいとん お菓子 牛乳	
9 ／ 金	ナポリタン かぼちゃのバター煮 白雪サラダ かぶのスープ ジョア	スパゲッティ／オリ ーブ油／きび砂糖／マヨ ネーズ／ドーナッツ／ 牛乳	ロースハム／バター／ 牛乳／おから／ジョア ブルーベリー	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／レタス ／きゅうり／赤ピーマン／ かぶ	ドーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
給食室改修工事のため献立表別紙参照 						
26 ／ 月	牛丼 豆腐チャンプルー 春雨ときゅうりの酢の物 布海苔の味噌汁 キウイ	米／きび砂糖／ごま油 ／春雨／上白糖	牛肩ロース肉／和牛肉 ばら(脂身付き)／押し 豆腐／卵／かにフレー ク／布海苔／白味噌／ ヨーグルト	玉葱／ほうれん草／緑豆も やし／にんにく／きゅうり ／レモン果汁／小葱／キウ イ／いちごジャム	ヨーグルト いちごソース お菓子 牛乳	
27 ／ 火	五穀米ご飯 たらのカレー風味揚げ 小松菜とハムの炒め物 人参といんげんの胡麻マヨ和え えのき茸のすまし汁 プチダノン	五穀米／米／薄力粉／調合 油／オリーブ油／マヨネ ーズ／白すりごま／きび砂糖 ／小町麩／有塩バター／上 白糖／粉砂糖	たら／ロースハム／プ チダノン	小松菜／いんげん／人参／ えのき茸／絹さや	ココアスノーボール 紅茶 チーズ 麦茶	
28 ／ 水	塩焼きそば カリフラワーとエビのソテー もやしとわかめの和え物 青梗菜とかにのスープ みかん 牛乳	蒸し中華麺／オリ ーブ油／ごま油／マヨネ ーズ／きび砂糖／片栗粉 ／米	豚もも肉／青のり／む きえび／生わかめ／か にフレーク／卵／牛乳 ／鶏もも肉	キャベツ／人参／カリフラ ワー／緑豆もやし／青梗菜 ／みかん／ほうれん草	鶏とほうれん草の雑炊 お菓子 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 593Kcal 脂質 19.7g たんぱく質 21.1g

