



平成30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
1 月	ふんわり食パン ポークケチャップ煮 マッシュポテト ツナサラダ 卵スープ 飲むヨーグルト	ふんわり食パン／オリーブ油／じゃが芋／有塩バター／米	豚肩ロース(赤肉)／細切りチーズ／スキムミルク／ツナ缶／卵／飲むヨーグルト(Ca強化)／牛乳	玉葱／しめじ／エリンギ／ミックスベジタブル／レタス／きゅうり／黄ピーマン／パセリ	青菜ご飯 牛乳	お菓子 牛乳
2 火	ご飯 ほっけの変わり焼き さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 りんご	米／マヨネーズ／オリーブ油／ごま油／白すりごま／ホットケーキミックス／調合油／粉砂糖	ほっけ／さつま揚げ／塩昆布／かにフレーク／油揚げ／白味噌／木綿豆腐／牛乳	人参／キャベツ／小松菜／玉葱／りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳
3 水	エビクリームライス アスパラソテー トスフレンチ えのき茸のスープ バナナ 牛乳	米／有塩バター／オリーブ油／上白糖	むきえび／生クリーム／ベーコン／生わかめ／牛乳／ゼラチン	人参／玉葱／マッシュルーム(ゆで)／アスパラ／きゅうり／トマト／レタス／えのき茸／大根／バナナ／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
4 木	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 柿	うどん／天ぷら粉／調合油／きび砂糖／ごま油／白すりごま／じゃが芋／片栗粉／オリーブ油	豚肩ロース(脂身付)／卵／白味噌／焼き竹輪／青のり／牛乳	長葱／切干大根／きゅうり／かき	芋もち 牛乳	バナナ
5 金	麦ご飯 さばの利久焼き 根菜煮 のり和え 大根の味噌汁 オレンジ	米／押麦／白いりごま／きび砂糖	鯖／卵／さつま揚げ／油揚げ／白味噌／スキムミルク／ホイップクリーム／牛乳	ごぼう／人参／えのき茸／ほうれん草／緑豆もやし／大根／オレンジ	いちごババロアのタルト 牛乳	お菓子 牛乳
6 土	ご飯 生姜焼き 刻み昆布の煮物 きゅうり漬け はんぺん汁 パイナップル	米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／ホットケーキミックス	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／細め昆布／さつま揚げ／はんぺん／スキムミルク／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／糸みつば／パイナップル	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
9 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン 豆腐のきのこあんかけ 人参のごま和え わかめのすまし汁 りんご	米／片栗粉／きび砂糖／黒いりごま／黒すりごま／食パン／マヨネーズ	鶏もも肉／木綿豆腐／生わかめ／しらす干し／牛乳	えのき茸／しめじ／舞茸／人参／りんご	しらすマヨトースト 牛乳	お菓子 牛乳
10 水	ナポリタン かぼちゃのバター煮 カラフルサラダ かぶのスープ バナナ	スパゲッティ／オリーブ油／有塩バター／きび砂糖／米	ロースハム／干ひじき(スライス、乾)／油揚げ／牛乳	黄ピーマン／玉葱／マッシュルーム水煮／カットトマト缶／かぼちゃ／きゅうり／ミニトマト／コーン缶／キャベツ／かぶ／バナナ／人参／絹さや	ひじきご飯 牛乳	お菓子 牛乳
11 木	黒糖ロール タンドリーチキン いんげんとコーンのソテー カニサラダ 白菜スープ 生パイナップル	黒糖ロール／オリーブ油／マヨネーズ／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／ヨーグルト／かにフレーク／ベーコン／牛乳	いんげん／コーン缶／レタス／きゅうり／白菜／パイナップル	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
12 金	五穀米ご飯 まぐろカツ 千切りキャベツ、ミニトマト ポテトサラダ 水菜の味噌汁 オレンジ	五穀米／米／薄力粉／パン粉／調合油／じゃが芋／マヨネーズ／黒蜜	めかじき／卵／ロースハム／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳	キャベツ／ミニトマト／きゅうり／水菜／オレンジ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	お菓子 牛乳
13 土	ハヤシライス アスパラのバターソテー 野菜サラダ わかめスープ みかん缶 牛乳	米／オリーブ油／有塩バター／白いりごま／上白糖	牛肩ロース肉／生わかめ／牛乳／ゼラチン	玉葱／マッシュルーム水煮／グリーンピース缶／アスパラ／きゅうり／黄ピーマン／レタス／みかん缶／ぶどうジュース	ぶどうゼリー	お菓子 牛乳
15 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 こんにやくの中華炒め 春雨サラダ きゃべつともやしの味噌汁 オレンジ	米／きび砂糖／片栗粉／板こんにやく／ごま油／緑豆春雨／オリーブ油／ロールパン／有塩バター／上白糖／薄力粉	卵／かにフレーク／ロースハム／白味噌／牛乳	長葱／生姜／グリーンピース缶／きゅうり／キャベツ／緑豆もやし／オレンジ	ビスキュイパン 牛乳	お菓子 牛乳
16 火	ご飯 金目鯛の煮付け 切干大根のスタミナ炒め 小松菜のナムル風 なすの味噌汁 りんご、牛乳	米／きび砂糖／オリーブ油／白いりごま／ごま油／中華麺	金目鯛／豚ひき肉／白味噌／牛乳／生わかめ／なると	生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／んにく／小松菜／なす／玉葱／りんご	正油ラーメン	バナナ 牛乳



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	
17 水	カレーライス ブロッコリーソテー コーンとチーズのサラダ コンソメスープ プチダノン	米/じゃが芋/オリーブ油/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	豚もも肉/ダイスチーズ/プチダノン/卵/スキムミルク	玉葱/人参/ブロッコリー/にんにく/コーン缶/きゅうり/パセリ	ホットケーキ 麦茶 お菓子 牛乳
18 木	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 卵の中華スープ 柿	蒸し中華麺/オリーブ油/ごま油/マヨネーズ/きび砂糖/さつま芋/だんご粉/黒いりごま/調合油	豚もも肉/青のり/むきえび/生わかめ/卵/牛乳	キャベツ/人参/青ピーマン/カリフラワー/緑豆もやし/青梗菜/かき	さつま芋の揚げだんご 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	バターロール 白身魚の豆腐グラタン アスパラとふわふわ卵 ビーンズサラダ ベーコンスープ バナナ	ロールパン/オリーブ油/米/ごま油/きび砂糖	まがれい/絹豆腐/卵/ピザ用チーズ/ベーコン/牛肩ロース肉/牛乳	アスパラ/ミックスビーンズ/レタス/きゅうり/トマト/玉葱/バナナ/ごぼう/糸みつば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
20 土	ご飯 鶏大根 れんこんと人参のきんぴら かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 パイン缶	米/板こんにゃく/きび砂糖/ごま油/白いりごま/上白糖/食パン	鶏もも肉/こんぶ/油揚げ/白味噌/牛乳	大根/生姜/絹さや/れんこん/人参/かぶ/レモン果汁/緑豆もやし/パイン缶/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
22 月	納豆スパゲッティ ほうれん草のガーリック炒め 豚しゃぶサラダ クルトンスープ キウイ 牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/マヨネーズ/サンドイッチ用食パン/米	挽きわり納豆/豚肩ロース(脂身付)/牛乳/卵	大根/小葱/ほうれん草/にんにく/人参/きゅうり/キャベツ/キウイ/にら	にら卵雑炊 お菓子 牛乳
23 火	麦ご飯 たららのオープン焼き 里芋のふるふき風 ブロッコリーのごま和え 白菜の味噌汁 生パイン	米/押麦/有塩バター/里芋/ごま油/きび砂糖/片栗粉/白いりごま/白すりごま/パイシート/上白糖/薄力粉	たら/豚ひき肉/赤味噌/白味噌/油揚げ/卵/スキムミルク	えのき茸/生しいたけ(菌床栽培、生)/人参/玉葱/長葱/小葱/ブロッコリー/白菜/パインアップル	カスタードパイ 紅茶 バナナ 牛乳
24 水	ご飯 鶏のさっぱり煮 しゃっきりきんぴら ひじきのナムル むらくも汁 オレンジ	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま/オリーブ油/片栗粉/あられ/調合油	鶏もも肉/干ひじき(スルメ釜、乾)/卵/牛乳	にんにく/生姜/れんこん/赤ピーマン/緑豆もやし/人参/玉葱/青梗菜/オレンジ	あられ 牛乳 プチダノン
25 木	クロワッサン 鮭のコーンマヨ焼き カリフラワーのソテー グリーンサラダ ジュリアンスープ バナナ	クロワッサン/マヨネーズ/オリーブ油/もち米/片栗粉	生鮭/ベーコン/豚ひき肉/牛乳	コーン缶/コーンクリーム缶/カリフラワー/にんにく/リーフレタス/サラダ菜/ラディッシュ/人参/キャベツ/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
26 金	コロコロ野菜丼 昆布豆 酢の物 しめじのお吸い物 りんご	米/オリーブ油/きび砂糖/片栗粉/上白糖/ロールパン	豚ひき肉/大豆水煮/こんぶ/生わかめ/なると/ホイップクリーム/牛乳	いんげん/人参/玉葱/干し椎茸/にんにく/生姜/きゅうり/しめじ/絹さや/りんご/みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳
27 土	ツナカレー いんげんときのこのソテー フレンチサラダ コンソメスープ パイン缶 牛乳	米/オリーブ油/粉砂糖/きび砂糖	ツナ缶/牛乳/ヨーグルト	玉葱/グリーンピース缶/いんげん/しめじ/きゅうり/サニーレタス/黄ピーマン/パセリ/パイン缶/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
29 月	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根 きゅうりとトマトの和え物 なめこの味噌汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリーブ油/ごま油/薄力粉/粉砂糖/有塩バター/上白糖	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/卵	切干大根/人参/干し椎茸/きゅうり/トマト/なめこ/小松菜/オレンジ/レモン果汁	レモンケーキ 紅茶 デーツ 麦茶
30 火	食パン 鯖のトマトソース焼き ほうれん草とコーンソテー ごぼうサラダ カラフルスープ バナナ	食パン/オリーブ油/マヨネーズ/白すりごま/白いりごま/マカロニ/じゃが芋/天ぷら粉/調合油/きび砂糖	鯖/白味噌/ベーコン/味噌/牛乳	ほうれん草/コーン缶/ごぼう/人参/玉葱/アスパラ/赤ピーマン/バナナ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
31 水	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め かぶのさつと煮 人参サラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米/きび砂糖/オリーブ油/ごま油/黒いりごま/有塩バター/上白糖/薄力粉	豚肩ロース肉/白味噌/ツナ缶/しらす干し/絹豆腐/牛乳	なす/玉葱/青ピーマン/生姜/かぶ/人参/ほうれん草/りんご/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21.1g 脂質20.4g

