



平成30年 11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	カレーうどん さつま芋の天ぷら 小松菜の正油風味 みかん	うどん／片栗粉／さつ ま芋／天ぷら粉／調合 油／ごま油／白すりご ま／米	豚もも肉／かにフレー ク／牛乳	人参／玉葱／小松菜／みか ん	梅しそご飯 牛乳 お菓子 牛乳
2 ／ 金	五穀米ご飯 チンジャオロース 厚揚げ甘辛だれ 三色ナムル 玉葱とわかめの味噌汁 柿	五穀米／米／きび砂糖 ／片栗粉／オリーブ油 ／ごま油／パイシート ／グラニュー糖／黒い りごま	牛もも肉／卵／生揚げ ／生わかめ／白味噌	青ピーマン／たけのこ水煮 ／ほうれん草／人参／きゅ うり／玉葱／かき	ごまスティックパイ 麦茶 お菓子 牛乳
5 ／ 月	ご飯 松風焼き 大根とツナの煮物 もやしとにらの和え物 卵の味噌汁 生パン	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／ごま油 ／じゃが芋	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／ツナ缶／ペー コン	長葱／玉葱／大根／緑豆も やし／にら／パインアッ プル	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳
6 ／ 火	麦ご飯 鯖の味噌煮 しゃつきりきんぴら アスパラのごま和え はんぺんのすまし汁 オレンジ、牛乳	米／押麦／きび砂糖／ ごま油／白いりごま／ オリーブ油／白すりご ま	鯖／白味噌／はんぺん ／牛乳／ゼラチン	生姜／れんこん／赤ピーマ ン／アスパラ／ほうれん草 ／オレンジ	カルピスゼリー ビスケット お菓子 牛乳
7 ／ 水	ふんわり食パン 鶏肉のレモンソテー かぼちゃのバター煮 れんこんサラダ 白菜スープ バナナ、牛乳	ふんわり食パン／オリーブ 油／有塩バター／きび砂糖 ／マヨネーズ／白すりごま ／じゃが芋	鶏もも肉／白味噌／ ベーコン／牛乳／ウイ ンナー	レモン果汁／かぼちゃ／れ んこん／人参／白菜／バナ ナ／大根	おでん お菓子 牛乳
8 ／ 木	ツナのスパゲッティー ほうれん草ときのこのソテー しょうゆフレンチ コーンポタージュ 柿	スパゲッティー／オリーブ 油／きび砂糖／米／ 白いりごま	ツナ缶／スキムミルク	玉葱／にんにく／カットマト 缶／ほうれん草／しめじ／キャ ベツ／きゅうり／セロリー ／コーン缶／コーンクリーム缶 ／かき／のざわな	野沢菜ご飯 緑茶 お菓子 牛乳
9 ／ 金	カレーライス ブロッコリーソテー 海藻サラダ かぶのスープ フルーツ盛り合わせ	米／じゃが芋／オリーブ 油／上白糖／薄力粉 ／きび砂糖	豚もも肉／むきえび／ クリームチーズ／生ク リーム／卵	玉葱／人参／ブロッコリー／に んにく／きゅうり／レタス／か ぶ／オレンジ／キウイ／レモン 果汁／ブルーベリージャム	チーズケーキ 紅茶 お菓子 牛乳
10 ／ 土	ご飯 焼肉 小松菜のさくさく炒め かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 パン缶	米／きび砂糖／ごま油／オ リーブ油／白いりごま／オ イスターソース／上白糖 ／食パン／マーガリン	豚もも肉／油揚げ／生 わかめ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／小松菜 ／人参／かぶ／レモン果汁 ／パン缶／パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
12 ／ 月	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 関東煮 春菊のごま和え しめじのお吸い物 オレンジ	五穀米／米／片栗粉／オ リーブ油／オイスターソー ス／きび砂糖／板こんにゃ く／ホットケーキミックス ／白玉粉	牛もも肉／焼き竹輪 ／赤味噌／ツナ缶／な ると／粉チーズ／スキム ミルク／牛乳	小松菜／大根／絹さや／春 菊／人参／しめじ／オレンジ	ボンデケーキ 牛乳 ブチダン
13 ／ 火	焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め 昆布ときゅうりの和え物 コンソメスープ キウイ	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／刻み昆布／生 わかめ／かにフレーク ／卵／焼き豚／なると ／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／れんこん／きゅうり ／パセリ／キウイ／長葱／小 葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
14 ／ 水	黒糖ロール 鮭の変わり衣焼き アスパラとふわふわ卵 トスフレンチ きゃべつのスープ バナナ	黒糖ロール／パン粉／マヨ ネーズ／オリーブ油／さつ ま芋／だんご粉／きび砂糖 ／黒いりごま／調合油	生鮭／粉チーズ／卵 ／生わかめ／ベーコン ／牛乳	パセリ／アスパラ／きゅう り／トマト／レタス／キャ ベツ／バナナ	さつま芋の揚げだんご 牛乳 お菓子 牛乳
15 ／ 木	中華丼 きのこソテー チヨレギサラダ 青梗菜とホタテのスープ 生パン	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／片栗粉 ／白いりごま／食パン	豚もも肉／なると／うずら 卵／ベーコン／ホタテ缶 ／ロースハム／スライスチ ーズ／卵／スキムミルク／牛 乳	白菜／たけのこ水煮／人参／干 し椎茸／絹さや／エリンギ／舞 茸／にんにく／サニーレタス ／きゅうり／レモン果汁／青梗菜 ／パインアップル	クロックムッシュ 牛乳 お菓子 牛乳
16 ／ 金	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 厚揚げと小松菜のカレー煮 きゃべつとえのきのサラダ 潮汁 りんご	米／マヨネーズ／きび 砂糖／片栗粉／小町麩 ／ホットケーキミック ス／オリーブ油／グラ ニュー糖	メルルーサ／白味噌 ／生揚げ／なると／卵 ／牛乳	小松菜／長葱／キャベツ ／えのき茸／大根／糸みつば ／りんご	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 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 土	ツナカレー アスパラのバターソテー ビーンズサラダ コンソメスープ みかん缶	米／オリーブ油／有塩 バター／粉砂糖／きび 砂糖	ツナ缶／ヨーグルト	玉葱／グリーンピース缶／ア スパラ／ミックスビーンズ ／レタス／きゅうり／トマ ト／パセリ／みかん缶	ヨーグルトの いちごソースかけ ビスケット お菓子 牛乳
19 月	麦ご飯 ブルコギ なすの煮浸し きゅうりとトマトの和え物 青梗菜の味噌汁 生パン	米／押麦／きび砂糖／ ごま油／白いりごま／ オリーブ油／薄力粉／ 黒砂糖(粉末)	牛もも肉／白味噌／ス キムミルク／牛乳	玉葱／にら／人参／なす／きゅ うり／トマト／緑豆もやし／青 梗菜／生しいたけ(菌床栽培、 生)／パインアップル	黒糖蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳
20 火	クロワッサン トマトとかじきのチーズ焼き カリフラワーとエビのソテー グリーンサラダ えのき茸のスープ バナナ	クロワッサン／ごま油 ／マヨネーズ／あられ ／調合油／きび砂糖	めかじき／ピザ用チー ズ／むきえび／牛乳	カリフラワー／リーフレタ ス／サラダ菜／ラディッ シュ／えのき茸／大根／バ ナナ	甘辛あられ 牛乳 お菓子 牛乳
21 水	カレーソーススパゲッティ さつま芋のレモン煮 カラフルサラダ クルトンスープ りんご	スパゲッティ／オリーブ油 ／有塩バター／薄力粉／さ つま芋／きび砂糖／サンド イッチ用食パン／米	豚ひき肉／牛乳	玉葱／人参／青ピーマン／ エリンギ／レモン果汁／ きゅうり／ミニトマト／ コーン缶／キャベツ／りん ご	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
22 木	ご飯 鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のナムル風 水菜の味噌汁 プチダノン	米／薄力粉／片栗粉／調合 油／きび砂糖／オリーブ油 ／白いりごま／ごま油／タ ンメン	鶏もも肉／焼き竹輪／ 油揚げ／白味噌／プチ ダノン	れんこん／ごぼう／人参／ 小松菜／生姜／水菜／緑豆 もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン お菓子 牛乳
24 土	卵丼 いんげんとコーンのソテー 人参サラダ 白菜の味噌汁 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／オリ ーブ油／黒いりごま	卵／しらす干し／油揚 げ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／いんげん ／コーン缶／人参／白菜／ もも缶	フルチェ ビスケット お菓子 牛乳
26 月	五穀米ご飯 ホイコーロー こんにやく煮 もやしとわかめの和え物 なめこの味噌汁 オレンジ	五穀米／米／片栗粉／オリ ーブ油／板こんにやく／ きび砂糖／ごま油／有塩バ ター／薄力粉／上白糖／粉 砂糖	豚もも肉／生わかめ／ 白味噌／牛乳	キャベツ／青ピーマン／緑 豆もやし／なめこ／小松菜 ／オレンジ	スノーボール 牛乳 お菓子 牛乳
27 火	ご飯 さわらの柚庵焼き にんじんしりしり じゃが芋の和風サラダ 豆腐の味噌汁 キウイ、牛乳	米／きび砂糖／オリ ーブ油／じゃが芋／上白 糖	さわら／ツナ缶／卵／ ちりめんじゃこ／木綿 豆腐／白味噌／牛乳／ ゼラチン	ゆず果汁／人参／小葱／小 松菜／キウイ／みかん缶／ もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー リッツ お菓子 牛乳
28 水	バターロール ハンバーグ ほうれん草と卵のソテー フレンチサラダ ジュリアンスープ バナナ	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／米／さつ ま芋／黒いりごま	合びき肉／卵／牛乳	玉葱／ほうれん草／きゅう り／サニーレタス／黄ピー マン／人参／キャベツ／バ ナナ	さつまいもごはん 牛乳 プチダノン
29 木	ご飯 ぶりの竜田揚げ 卵の花 ブロッコリーのごま和え 麩のお吸い物 柿	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／白いりごま ／白すりごま／小町麩 ／ロールパン／オリ ーブ油／パン粉	ぶり／おから／焼き竹 輪／白味噌／豚ひき肉 ／大豆水煮／卵／牛乳	ごぼう／人参／干し椎茸／ ブロッコリー／糸みつば／ かき／玉葱／にんにく	焼きカレーパン 牛乳 お菓子 牛乳
30 金	麦ご飯 鶏の黄金焼き 小松菜とれんこんの炒め物 春雨サラダ なすの味噌汁 りんご	米／押麦／片栗粉／オリ ーブ油／きび砂糖／ 緑豆春雨／ごま油／う どん／揚げ玉	鶏もも肉／卵／けずり 節／ロースハム／白味 噌／生わかめ／かたく ちいわし(煮干し)	小松菜／れんこん／きゅう り／なす／玉葱／りんご	たぬきうどん お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー598kcal タンパク質21.1g 脂質19.9g		

