

平成30年4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	
2 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 干草煮 きゅうりとツナの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 りんご	米／きび砂糖／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／油揚げ／ツ ナ缶／木綿豆腐／白味 噌／卵／牛乳	ほうれん草／人参／きゅう り／長葱／りんご	さくさくクッキー 牛乳 ----- お菓子 牛乳
3 ／ 火	バターロール ミートローフ 粉ふき芋 野菜サラダ ジュリアンスープ バナナ	ロールパン／オリーブ 油／パン粉／じゃが芋 ／米	合びき肉／卵／牛乳	玉葱／ミックスベジタブル ／パセリ／きゅうり／黄 ピーマン／レタス／人参 ／キャベツ／バナナ	青菜ご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
4 ／ 水	五穀米ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜とハムの炒め物 人参のごま和え 白菜の味噌汁 オレンジ牛乳	五穀米／米／片栗粉 ／調合油／オリーブ油 ／きび砂糖／黒いりごま ／黒すりごま／すいと ん粉	鯖／ロースハム／油揚 げ／白味噌／牛乳／卵 ／ベーコン	小松菜／人参／白菜／オレ ンジ／玉葱／アスパラ／赤 ピーマン	洋風すいとん ----- お菓子 牛乳
5 ／ 木	カレーライス コールスロー 卵スープ フルーツポンチ 牛乳	米／じゃが芋／オリー ブ油／マヨネーズ／上 白糖	豚もも肉／かにフレ ーク／卵／牛乳／ゼラチ ン	玉葱／人参／キャベツ ／きゅうり／コーン缶／パセ リ／みかん缶／パイン缶 ／りんご／キウイ／ぶどう ジュース	ぶどうゼリー リッツ ----- お菓子 牛乳
6 ／ 金	のりたまふりかけご飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら もやしとわかめの和え物 はんぺん汁 生パン	米／きび砂糖／オリー ブ油／ごま油／食パン ／マヨネーズ	さわら／西京味噌／焼 き竹輪／生わかめ／は んぺん／牛乳	れんこん／ごぼう／人参 ／緑豆もやし／糸みつば ／パインアップル／コーン缶 ／コーンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 ----- バナナ 牛乳
7 ／ 土	麻婆丼 さくさく炒め きやべつのゆかり和え 潮汁 みかん缶	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／オイスターソース ／小町麩／マカロニ	木綿豆腐／豚ひき肉 ／赤味噌／油揚げ／な ると／きな粉／牛乳	長葱／生姜／にんにく ／小葱／小松菜／人参 ／キャベツ／糸みつば ／みかん缶	マカロニきな粉 牛乳 ----- お菓子 牛乳
9 ／ 月	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 ぶどうジュース	米／きび砂糖／オリー ブ油／ごま油／白すり ごま／幼児ぶどう ジュース／マヨネーズ	鶏もも肉／干ひじき <small>(スルメ、乾)</small> ／焼き竹輪／大豆水煮 ／かにフレーク／油揚げ ／白味噌／糸引納豆 ／卵 ／スキムミルク／かつお節 ／牛乳	人参／絹さや／小松菜 ／玉葱／キャベツ	納豆お好み焼き 牛乳 ----- お菓子 牛乳
10 ／ 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 まぐろカツ 塩肉じゃが きやべつの味噌汁 りんご	米／薄力粉／パン粉 ／調合油／じゃが芋 ／オリーブ油／有塩バ ター ／きび砂糖	めかじき／卵／鶏も も肉／油揚げ／白味噌	人参／玉葱／青ピーマン ／にんにく／キャベツ ／りんご	マドレーヌ 紅茶 ----- チーズ 麦茶
11 ／ 水	ふんわり食パン 牛肉の変わりソース ブロッコリーソテー ビーンズサラダ えのき茸のスープ バナナ	ふんわり食パン／有塩 バター／オリーブ油 ／米／ごま油／白いり ごま	牛もも肉／塩昆布 ／牛乳	玉葱／パセリ／ブロッ コリー／にんにく ／ミックス ビーンズ／レタス ／きゅうり ／トマト／えのき茸 ／大根 ／バナナ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
12 ／ 木	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め かぼちゃ煮 スナックえんどうのごま和え 豆腐のお吸い物 生パン	米／きび砂糖／オリー ブ油／ごま油／白すり ごま／フライドポテ ト ／調合油	豚肩ロース肉／白味噌 ／絹豆腐／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン ／生姜／かぼちゃ ／スナック えんどう／人参 ／糸みつば ／パインアップル	フライドポテト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
13 ／ 金	ご飯 ほっけの変わり焼き さつま揚げときやべつの塩昆布炒め のり和え 麩の味噌汁 オレンジ	米／マヨネーズ／オ リーブ油／小町麩 ／パイシート／グラニュー 糖 ／黒いりごま	ほっけ／さつま揚げ ／塩昆布／白味噌 ／卵 ／牛乳	人参／キャベツ ／えのき茸 ／ほうれん草 ／緑豆もやし ／絹さや ／オレンジ	ごまスティックパイ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
14 ／ 土	ツナカレー じゃが芋の青のりまぶし コーンとチーズのサラダ かぶのスープ みかん缶	米／オリーブ油 ／じゃが芋 ／粉砂糖 ／きび砂糖	ツナ缶／青のり ／ダイ スチーズ ／ヨーグルト	玉葱／グリーンピース 缶 ／コーン缶 ／きゅうり ／かぶ ／みかん缶 ／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 ビスケット ----- お菓子 牛乳
16 ／ 月	ご飯 ささ身の竜田揚げ 関東煮 切干大根の酢の物 わかめとねぎの味噌汁 りんご	米／片栗粉 ／調合油 ／板こんにゃく ／きび砂糖 ／ごま油 ／白すりご ま ／薄力粉 ／上白糖 ／有塩バ ター	鶏ささ身 ／焼き竹輪 ／赤味噌 ／生わかめ ／白 味噌 ／卵 ／牛乳	大根 ／絹さや ／切干大根 ／きゅうり ／人参 ／長葱 ／りんご	キャロットケーキ 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 火	食パン スパニッシュオムレツ アスパラのバターソテー ツナサラダ コンソメスープ バナナ	食パン／じゃが芋／有塩バター／米／きび砂糖	卵／豚ひき肉／ダイスチーズ／牛乳／ツナ缶／干ひじき(ｽﾄﾝｽﾞ釜、乾)／油揚げ	アスパラ／レタス／きゅうり／黄ピーマン／パセリ／バナナ／人参／絹さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
18 水	ビビンバ こんにゃくの中華炒め きゅうりとトマトの和え物 青梗菜とホタテのスープ 生パイン	米／ごま油／白いりごま／きび砂糖／オリーブ油／板こんにゃく／ホットケーキミックス／上白糖／調合油	牛もも肉／ホタテ缶／スキムミルク／牛乳	人参／緑豆もやし／ほうれん草／生姜／きゅうり／トマト／青梗菜／パインアップル／りんご／レモン果汁	アップルドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
19 木	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 豆腐とじゃこのサラダ ブチダノン	うどん／天ぷら粉／調合油／白すりごま／きび砂糖／オリーブ油／さつま芋／有塩バター／上白糖	鶏もも肉／なると／かたくちいわし(煮干し)／焼き竹輪／青のり／木綿豆腐／生わかめ／しらす干し／ブチダノン／牛乳／卵	長葱／干し椎茸／ほうれん草／きゅうり	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
20 金	麦ご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め いんげんのごま和え むらくも汁 きウイ	米／押麦／きび砂糖／オリーブ油／白すりごま／白いりごま／片栗粉／ロールパン	まがれい／豚ひき肉／白味噌／卵／ウィンナー／牛乳	生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／んにく／いんげん／玉葱／青梗菜／キウイ／キャベツ	ウィンナーロール 牛乳 バナナ 牛乳
21 土	ご飯 生姜焼き しゃりしゃり炒め かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 みかん缶	米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／白いりごま／上白糖／薄力粉／黒砂糖(粉末)	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／油揚げ／白味噌／スキムミルク／牛乳	玉葱／人参／れんこん／かぶ／レモン果汁／緑豆もやし／みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳
23 月	チャーハン 麻婆なす カニサラダ わかめスープ ジョア	米／オリーブ油／きび砂糖／片栗粉／マヨネーズ／白いりごま／あられ／調合油	卵／焼き豚／なると／豚ひき肉／赤味噌／かにフレーク／生わかめ／ジョア／牛乳	長葱／なす／人参／小葱／レタス／きゅうり	甘辛あられ 牛乳 お菓子 牛乳
24 火	ご飯 鮭の南蛮漬け 昆布豆 小松菜のナムル風 ニラ卵味噌汁 オレンジ	米／片栗粉／調合油／きび砂糖／白いりごま／ごま油／薄力粉／有塩バター／オリーブ油	生鮭／大豆水煮／こんぶ／卵／白味噌／牛乳	玉葱／人参／小松菜／生姜／にら／オレンジ／バナナ	バナナマフィン 紅茶 チーズ 麦茶
25 水	春キャベツのスパゲッティ アスパラとふわふわ卵 グリーンサラダ クルトンスープ 生パイン	スパゲッティ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／じゃが芋／有塩バター	豚肩ロース肉／卵／ベーコン／牛乳	玉葱／キャベツ／アスパラ／リーフレタス／サラダ菜／ラディッシュ／パインアップル	ベイクドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
26 木	ご飯 鶏の黄金焼き しゃっきりきんぴら しぐれサラダ なめこの味噌汁 りんご、牛乳	米／片栗粉／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／白いりごま／上白糖	鶏もも肉／卵／ロースハム／細切りチーズ／白味噌／牛乳／ゼラチン	れんこん／赤ピーマン／きゅうり／人参／なめこ／小松菜／りんご／みかん缶／もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳
27 金	黒糖ロール 白身魚の豆腐グラタン ほうれん草のガーリック炒め フレンチサラダ 白菜スープ バナナ	黒糖ロール／オリーブ油／米／きび砂糖／ごま油／黒いりごま	まがれい／絹豆腐／卵／ピザ用チーズ／ベーコン／豚もも肉／牛乳	ほうれん草／んにく／きゅうり／サニーレタス／黄ピーマン／白菜／バナナ／長葱／いんげん／生姜	ごま入り肉チャーハン 牛乳 ブチダノン
28 土	二色そばろご飯 根菜煮 きゅうりのおかか和え えのき茸のすまし汁 もも缶 牛乳	米／上白糖／オリーブ油／きび砂糖／小町麩／乾麺	鶏ひき肉／卵／さつま揚げ／かつお節／牛乳／カットわかめ	生姜／ごぼう／人参／きゅうり／コーン缶／えのき茸／絹さや／もも缶／小葱	わかめうどん お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質21.8g 脂質19.5g

