



平成30年7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	バターロール 鶏のスペアリブ風 アスパラとふわふわ卵 ビーンズサラダ ジュリアンスープ 生パイン	ロールパン／ごま油／ オリーブ油／米	鶏もも肉／卵／ツナ缶 ／牛乳	アスパラ／ミックスビーンズ ／レタス／きゅうり／ト マト／人参／キャベツ／パ インアップル／コーン缶	ツナコーンチャーハン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
3 火	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根のスタミナ炒め トマトの冷奴 しめじのお吸い物 すいか、牛乳	米／オリーブ油／うど ん／きび砂糖	生鮭／西京味噌／豚ひ き肉／木綿豆腐／なると ／牛乳／油揚げ	切干大根／人参／コーン缶 ／長葱／にら／にんにく／ 生姜／トマト／大葉／しめ じ／絹さや／すいか／糸み つば	きつねうどん ----- お菓子 牛乳
4 水	トマトのキーマカレー ほうれん草のガーリック炒め フレンチサラダ コンソメスープ キウイ	米／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	合びき肉／牛乳	にんにく／玉葱／なす／ カットトマト缶／トマト／ ほうれん草／きゅうり／サ ニーレタス／黄ピーマン／ パセリ／キウイ	さつま芋の揚げだんご 牛乳 ----- お菓子 牛乳
5 木	ご飯 かれの煮付け 肉入りきんぴら 小松菜の正油風味 玉葱の味噌汁 メロン	米／きび砂糖／ごま油 ／白すりごま／薄力粉 ／有塩バター／オリ ーブ油	まがれい／豚もも肉／ かにフレーク／油揚げ ／白味噌／卵／牛乳	生姜／ごぼう／人参／小松 菜／玉葱／メロン／バナナ	バナナマフィン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
6 金	七夕そうめん えびの天ぷら かぼちゃの天ぷら ひじきときゅうりの和え物 オレンジ	そうめん／天ぷら粉／ 調合油／白いりごま／ きび砂糖／ごま油／上 白糖／薄力粉／有塩バ ター	生わかめ／ロースハム ／ブラックタイガー／ 干ひじき(ｽﾝｽﾞﾝ釜、乾) ／しらす干し／卵／生 クリーム／牛乳	オクラ／トマト／かぼちゃ ／きゅうり／オレンジ／ チェリー缶／バナナ／キウ イ	トライフル 牛乳 ----- お菓子 牛乳
7 土	三色そぼろご飯 刻み昆布の煮物 きゅうり漬け すまし汁 バナナ	米／上白糖／きび砂糖 ／食パン／マヨネーズ	鶏ひき肉／卵／細め昆 布／さつま揚げ／絹豆 腐／牛乳	人参／きゅうり／糸みつば ／バナナ／コーン缶／コー ンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
9 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 れんこんと人参のきんぴら きゃべつとじゃこのサラダ きなめこの味噌汁 キウイ	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ーブ油／ホットケーキ ミックス／白玉粉	鶏もも肉／ちりめん じゃこ／焼きのり／白 味噌／粉チーズ／スキ ムミルク	にんにく／生姜／れんこん ／人参／キャベツ／なめこ ／小松菜／キウイ	ボンデケーキ 紅茶 ----- ヨーグルト
10 火	タコライス ブロッコリーソテー 笹かまのサラダ クルトンスープ プチダノン	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／サンドイッチ 用食パン	豚ひき肉／細切りチー ズ／プチダノン	玉葱／きゅうり／トマト／ レタス／ブロッコリー／に んにく／キャベツ／大根／ とうもろこし	焼とうもろこし 麦茶 ----- チーズ 麦茶
11 水	麦ご飯 ぶりの竜田揚げ かぶのさっと煮 青梗菜としめじの梅和え なすの味噌汁 生パイン	米／押麦／片栗粉／調 合油／ホットケーキ ミックス／きび砂糖／ オリーブ油	ぶり／ツナ缶／白味噌 ／スキムミルク／牛乳	かぶ／青梗菜／しめじ／梅 干し／なす／玉葱／パイン アップル／かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
12 木	ナポリタン さつま芋の甘煮 大根と水菜のサラダ 卵スープ メロン	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／きび 砂糖／米	ロースハム／ちりめん じゃこ／卵／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット トマト缶／大根／水菜／パセ リ／メロン	わかめご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
13 金	クロワッサン たらのプロバンス風 ほうれん草ときのこのソテー 野菜サラダ ベーコンスープ バナナ	クロワッサン／薄力粉 ／オリーブ油／じゃが 芋／有塩バター	たら／ベーコン／牛乳	トマト／にんにく／ほうれ ん草／しめじ／きゅうり／ 黄ピーマン／レタス／玉葱 ／バナナ	じゃがバター 牛乳 ----- お菓子 牛乳
14 土	カレーライス アスパラとコーンソテー トスフレンチ コンソメスープ オレンジ	米／じゃが芋／オリ ーブ油／ロールパン	豚もも肉／生わかめ／ ウィンナー／牛乳	玉葱／人参／アスパラ／ コーン缶／きゅうり／トマ ト／レタス／パセリ／オレ ンジ／キャベツ	ウィンナーロール 牛乳 ----- お菓子 牛乳
17 火	塩焼きそば 麻婆なす 切干大根のごま和え わかめスープ 生パイン	蒸し中華麺／オリーブ 油／きび砂糖／片栗粉 ／白いりごま／白すり ごま／米	豚もも肉／青のり／豚 ひき肉／赤味噌／生わ かめ／牛乳	キャベツ／人参／なす／小 葱／切干大根／ほうれん草 ／パインアップル／のざわ な	野沢菜ご飯 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	
18 水	ご飯 鮭の南蛮漬け 卵の花 もやしときゅうりの和え物 卵の味噌汁 オレンジ	米/片栗粉/調合油/ きび砂糖/ごま油/パ イシート	生鮭/おから/焼き竹 輪/卵/白味噌/牛乳	玉葱/人参/ごぼう/干し 椎茸/緑豆もやし/きゅう り/絹さや/オレンジ/い ちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 バナナ 牛乳
19 木	黒糖ロール 変わりローストチキン きのこコンテ スクエアサラダ コーンの冷製スープ バナナ	黒糖ロール/オイスター ソース/オリーブ油/きび 砂糖/ごま油/白いりごま /白すりごま/有塩バター /上白糖	鶏もも肉/ベーコン/ 卵/牛乳/ゼラチン	エリンギ/舞茸/にんにく /きゅうり/人参/とうも ろこしペースト/コーンク リーム缶/バナナ/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
20 金	ひつまぶし かぼちゃ煮 春雨ときゅうりの酢の物 麩のお吸い物 メロン	米/きび砂糖/春雨/ 上白糖/小町麩/ホッ トケーキミックス/オ リーブ油/グラニュー 糖	うなぎ蒲焼き/卵/か にフレーク/牛乳	絹さや/かぼちゃ/きゅう り/レモン果汁/糸みつば /メロン	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
21 土	ご飯 肉じゃが さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 プチダノン	米/じゃが芋/きび砂 糖/オリーブ油/上白 糖/黒蜜	豚肩ロース肉/さつま 揚げ/塩昆布/油揚げ /白味噌/プチダノン /きな粉/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/か ぶ/レモン果汁/緑豆もや し/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
23 月	五穀米ご飯 ささ身フライ さつま芋の甘煮 ひじきのさっぱり和え ニラ卵味噌汁 生パン	五穀米/米/薄力粉/ パン粉/調合油/さつ ま芋/きび砂糖/ホッ トケーキミックス/マ ヨネーズ	鶏ささ身/卵/干ひじ き(スルス釜、乾)/白味 噌/スキムミルク/ツ ナ缶	レタス/梅干し/にら/パ インアップル/玉葱	ツナパン 麦茶 チーズ 麦茶
24 火	食パン トマトとかじきのチーズ焼き カリフラワーのソテー しょうゆフレンチ かぶのスープ 飲むヨーグルト	食パン/オリーブ油/ 米	めかじき/ピザ用チ ーズ/ベーコン/飲む ヨーグルト(Ga強化)/ 牛乳	カリフラワー/にんにく/ キャベツ/きゅうり/セロ リー/かぶ	梅しそご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 水	ビビンバ 大根とツナの煮物 海藻サラダ えのき茸のすまし汁 オレンジ 牛乳	米/ごま油/白いりご ま/きび砂糖/オリ ーブ油/小町麩/ウエ ハース	牛肩ロース肉/ツナ缶 /むきえび/牛乳/ア イスクリューム	人参/緑豆もやし/ほうれ ん草/大根/きゅうり/レ タス/えのき茸/絹さや/ オレンジ	アイスクリューム お菓子 牛乳
26 木	さっぱりうどん 枝豆とじゃこのかき揚げ コンビサラダ キウイ	うどん/天ぷら粉/調 合油/マヨネーズ/ じゃが芋/片栗粉/オ リーブ油/きび砂糖	油揚げ/ちりめんじゃ こ/かに風味かまぼ こ/はんぺん/スティ ックチーズ/牛乳	小松菜/むき枝豆/玉葱/ きゅうり/人参/キウイ	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳
27 金	ご飯 さばの利久焼き ひじき煮 ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 すいか	米/白いりごま/オ リーブ油/きび砂糖/ じゃが芋/マヨネーズ	鯖/卵/干ひじき(スルス 釜、乾)/焼き竹輪/大豆 水煮/ロースハム/油揚げ /白味噌/糸引納豆/スキ ムミルク/かつお節	人参/絹さや/きゅうり/ ほうれん草/すいか/キャ ベツ	納豆お好み焼き 麦茶 チーズ 麦茶
28 土	ご飯 生姜焼き 小松菜のさくさく炒め 切干大根の酢の物 潮汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリ ーブ油/ごま油/オイ スターソース/白すりご ま/小町麩/食パン	豚肩ロース(脂身付)/ 豚バラ肉/油揚げ/な ると/牛乳	玉葱/人参/小松菜/切干 大根/きゅうり/糸みつば /オレンジ/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
30 月	麦ご飯 ブルコギ こんにやく煮 きゃべつとえのきのサラダ 麩の味噌汁 生パン	米/押麦/きび砂糖/ ごま油/白いりごま/ 板こんにやく/小町麩 /あられ/調合油	牛もも肉/白味噌/牛 乳	玉葱/にら/人参/キャ ベツ/えのき茸/大根/絹さ や/パインアップル	甘辛あられ 牛乳 お菓子 牛乳
31 火	カレーソーススパゲッティ いんげんとベーコンソテー ジャルダンサラダ クルトンスープ キウイ	スパゲッティ/オリ ーブ油/有塩バター/薄 力粉/マヨネーズ/サ ンドイッチ用食パン/ さつま芋/上白糖	豚ひき肉/ベーコン/ かにフレーク/細切り チーズ/卵/牛乳/卵 黄	玉葱/人参/青ピーマン/ エリンギ/いんげん/きゅ うり/キャベツ/キウイ	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 592kcal たんぱく質21.0g 脂質19.2g

