

平成30年 3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	黒糖ロール マカロニグラタン いんげんときのこのソテー 海藻サラダ コーンポタージュ 生パイ	黒糖ロール/マカロニ /オリーブ油/パン粉 /黒蜜	鶏もも肉/スキムミルク ク/ピザ用チーズ/む きえび/きな粉/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /いんげん/しめじ/き ゅうり/レタス/コーン缶 /コーンクリーム缶/パイン アップル/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
2 金	ちらし寿司 フリットミスト 豚肉の昆布茶和え 麩のお吸い物 りんご 生乳	米/きび砂糖/上白糖 /オリーブ油/さつま 芋/天ぷら粉/調合油 /小町麩	卵/ブラックタイガー /豚もも肉/牛乳/寒 天/ヨーグルト/リン グクリーム	干し椎茸/かんぴょう/人 参/絹さや/ほうれん草/ 糸みつば/りんご/いちご /キウイ	ひなまつりゼリー お菓子 牛乳
3 土	麻婆丼 しゃっきりきんぴら きゅうり漬け わかめのすまし汁 みかん缶	米/オリーブ油/きび 砂糖/片栗粉/ごま油 /白いりごま/フライ ドポテト/調合油	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/生わかめ/牛 乳	長葱/生姜/にんにく/小 葱/れんこん/赤ピーマン /きゅうり/みかん缶	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
5 月	五穀米ご飯 牛肉のしぐれ炊き ひじき煮 小松菜の正油風味 きしゃべつともやしの味噌汁 生パイ	五穀米/米/オリーブ 油/きび砂糖/ごま油 /白すりごま/ホット ケーキミックス/白玉 粉	牛もも肉/干ひじき(ｽﾃﾝ ｽ釜、乾)/焼き竹輪/大 豆水煮/かにフレーク/ 白味噌/粉チーズ/スキ ムミルク/牛乳	ごぼう/生姜/人参/絹さ や/小松菜/キャベツ/緑 豆もやし/パインアップル	ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
6 火	ご飯 さわらのごま焼き 切干大根のスタミナ炒め きゅうりとトマトの和え物 はんぺん汁 りんご	米/薄力粉/白いりご ま/オリーブ油/ごま 油/きび砂糖/有塩バ ター	さわら/豚ひき肉/は んぺん/卵/牛乳/ホ ッブクリーム	切干大根/人参/コーン缶 /長葱/にら/にんにく/ 生姜/きゅうり/トマト/ 糸みつば/りんご/バナナ	バナナカップケーキ 紅茶 アイス 麦茶 中華風雑炊
7 水	カレーソーススパゲッティ かぼちゃのバター煮 グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	スパゲッティ/オリ ーブ油/有塩バター/薄 力粉/きび砂糖/米/ ごま油	豚ひき肉/牛乳/卵	玉葱/人参/青ピーマン/ エリンギ/かぼちゃ/リー フレタス/サラダ菜/ラ ディッシュ/パセリ/オレ ンジ/ほうれん草	お菓子 牛乳
8 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 さつま揚げときしゃべつ塩昆布炒め ブロッコリーのごま和え なめこの味噌汁 いちご	米/きび砂糖/オリ ーブ油/白いりごま/白 すりごま/ホットケ ーキミックス/調合油/ 粉砂糖	鶏もも肉/さつま揚げ /塩昆布/白味噌/木 綿豆腐/牛乳	にんにく/生姜/キャベツ /ブロッコリー/なめこ/ 小松菜/いちご	豆腐ドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
9 金	クロワッサン かれのいれもんバター きのこのソテー フレンチサラダ クリームシチュー バナナ	クロワッサン/薄力粉 /オリーブ油/有塩バ ター/マヨネーズ/ じゃが芋/もち米/片 栗粉	まがれい/ベーコン/ 豚もも肉/スキムミルク /豚ひき肉/牛乳	レモン果汁/エリンギ/舞茸/ にんにく/きゅうり/サニー レタス/黄ピーマン/人参/玉葱 /バナナ/生しいたけ(菌床栽 培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
10 土	カレーライス アスパラとコーンソテー カニサラダ わかめスープ パイ缶 牛乳	米/じゃが芋/オリ ーブ油/マヨネーズ/白 いりごま	豚もも肉/かにフレ ーク/生わかめ/牛乳/ フルーチェ	玉葱/人参/アスパラ/ コーン缶/レタス/きゅう り/パイン缶	フルーチェ お菓子 牛乳
12 月	麦ご飯 鶏の照り焼き 関東煮 小松菜のたらこ和え むらくも汁 りんご	米/押麦/きび砂糖/ 板こんにやく/片栗粉 /薄力粉/ごま油	鶏もも肉/焼き竹輪/ 赤味噌/たらこ/卵/ 牛乳	大根/絹さや/小松菜/人 参/玉葱/青梗菜/りんご /にら/えのき草/れんこ ん	チヂミ 牛乳 お菓子 牛乳
13 火	肉うどん かき揚げ のり和え オレンジ	うどん/天ぷら粉/調 合油/じゃが芋/きび 砂糖	豚肩ロース/卵/白味噌 /ちりめんじゃこ/ ベーコン/牛乳	長葱/いんげん/玉葱/え のき草/ほうれん草/緑豆 もやし/オレンジ	じゃがベー 牛乳 バナナプリン
14 水	ご飯 金目鯛の煮付け 肉入りきんぴら もやしときゅうりの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 いちご	米/きび砂糖/ごま油 /上白糖/薄力粉	金目鯛/豚もも肉/木 綿豆腐/白味噌/ク リームチーズ/生ク リーム/卵	生姜/ごぼう/人参/緑豆 もやし/きゅうり/長葱/ いちご/レモン果汁	チーズケーキ 紅茶 お菓子 牛乳
15 木	バターロール 鶏のクリーム煮カレー風味 ほうれん草のガーリック炒め ツナサラダ ジュリアンスープ 生パイ	ロールパン/有塩バ ター/オリーブ油/米 /揚げ玉/調合油/マ ヨネーズ	鶏もも肉/牛乳/生ク リーム/ツナ缶/桜え び/卵/青のり/かつ お節	玉葱/しめじ/ブロッコリー/ほうれん 草/にんにく/レタス/きゅうり/黄 ピーマン/人参/キャベツ/パインア ップル/小葱/紅しょうが	たご焼き風ライスボール 牛乳 バナナ 牛乳
16 金	ご飯 鮭の西京焼き がんもの煮物 ひじきのナムル しめじのお吸い物 キウイ	米/板こんにやく/ご ま油/きび砂糖/有塩 バター/上白糖/薄力 粉	生鮭/西京味噌/一口 がんと干ひじき(ｽﾃﾝ ｽ釜、乾)/なると/ 牛乳	大根/緑豆もやし/人参/ しめじ/絹さや/キウイ/ かぼちゃ	かぼちゃクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
17 土	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋煮 白菜の塩昆布漬け 玉葱とわかめの味噌汁 みかん缶	米/片栗粉/ごま油/ きび砂糖/じゃが芋/ パイシート/マヨネ ーズ	豚肩ロース肉/塩昆布 /生わかめ/白味噌/ ロースハム/牛乳	玉葱/青ピーマン/赤ピー マン/白菜/みかん缶	ハムパイ 牛乳 お菓子 牛乳

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
19 月	五穀米ご飯 プルコギ こんにゃくの中華炒め チョレギサラダ かぶの味噌汁 いちご	五穀米/米/きび砂糖 /ごま油/白いりごま /板こんにゃく/薄力 粉/粉砂糖/有塩バ ター/上白糖	牛もも肉/白味噌/卵 /牛乳	玉葱/にら/人参/生姜/ サニーレタス/きゅうり/ レモン果汁/かぶ/いちご	レモンケーキ 牛乳	
20 火	ふんわり食パン かじきの変わり衣揚げ さつま芋のグラッセ トスフレンチ えのき茸のスープ バナナ	ふんわり食パン/薄力 粉/コーンフレーク/ 調合油/さつま芋/有 塩バター/きび砂糖/ 米/オリーブ油	めかじき/スキムミル ク/卵/生わかめ/焼 き豚/なると	きゅうり/トマト/レタス /えのき茸/大根/バナナ /長葱/小葱	チャーハン ほうじ茶	
22 木	えびのクリームパスタ いんげんとコーンのソテー ビーンズサラダ 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/片 栗粉/きび砂糖	むきえび/ベーコン/ スキムミルク/生ク リーム/粉チーズ/牛 乳	しめじ/にんにく/いんげ ん/コーン缶/ミックス ビーンズ/レタス/きゅう り/トマト/パインアップ ル	芋もち 牛乳	
23 金	お赤飯 筑前煮 茶碗蒸し 二色和え 花麩のお吸い物 プチダノン	もち米/米/里芋/板 こんにゃく/きび砂糖 /オリーブ油/白いり ごま/花麩/食パン/ グラニュー糖	ささげ/豚ロース肉/ 赤味噌/卵/かつお節 /紅かまぼこ/プチダ ノン/クリームチーズ /牛乳	たけのこ水煮/人参/ごぼ う/絹さや/干し椎茸/糸 みつば/生しいたけ(菌床栽 培、生)/きゅうり/たくあ ん/バナナ	バナナクリームチーズトースト 牛乳	
24 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	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	カルピスゼリー	
26 月	麦ご飯 餃子 こんにゃく煮 ひじきのさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ牛乳	米/押麦/餃子の皮/ ごま油/オリーブ油/ 板こんにゃく/きび砂 糖/すいとん粉	豚ひき肉/白味噌/干 ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) /木綿豆腐/生わかめ /牛乳/鶏もも肉	長葱/にら/玉葱/にんに く/レタス/梅干し/オレ ンジ/ごぼう/人参	すいとん	
27 火	カレーピラフ フライドチキン ブロッコリーソテー カラフルサラダ コンソメスープ ジョア	米/きび砂糖/オリ ーブ油/調合油/有塩バ ター/薄力粉/上白糖	豚ひき肉/鶏もも肉/ ジョア マスカット/ 卵	玉葱/にんにく/青ピーマ ン/ブロッコリー/きゅう り/ミニトマト/コーン缶 /キャベツ/パセリ/いち ご/いちごジャム	おたのしみケーキ 紅茶	
28 水	味噌菜ふりかけご飯 鯖の塩焼き 卵の花 春雨サラダ 水菜の味噌汁 いちご	米/きび砂糖/緑豆春 雨/オリーブ油/ごま 油/ロールパン	鯖/おから/焼き竹輪 /かにフレーク/卵/ 油揚げ/白味噌/ウイ ンナー/牛乳	ごぼう/人参/干し椎茸/ きゅうり/水菜/いちご/ キャベツ	ウィンナーロール 牛乳	
29 木	焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め もやしとにらの和え物 レタスのシャキシャキスープ りんご	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/ 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/ロースハム/ 牛乳	キャベツ/人参/青ピーマ ン/れんこん/緑豆もやし /にら/レタス/りんご	さつま芋の揚げだんご 牛乳	
30 金	食パン たらのチーズ焼き アスパラソテー スクエアサラダ ふわふわスープ バナナ	食パン/マヨネーズ/ オリーブ油/きび砂糖 /ごま油/白いりごま /白すりごま/米	たら/ピザ用チーズ/ ベーコン/卵/牛乳	アスパラ/きゅうり/人参 /コーン缶/コーンクリ ーム缶/バナナ	わかめご飯 牛乳	
31 土	ご飯 焼肉 刻み昆布の煮物 きゅうりのおかか和え 麩の味噌汁 パイン缶	米/きび砂糖/ごま油 /オリーブ油/白いり ごま/小町麩/ホット ケーキミックス	豚もも肉/細め昆布/ 油揚げ/かつお節/白 味噌/スキムミルク/ 牛乳	にんにく/長葱/人参/ きゅうり/コーン缶/絹さ や/パイン缶	蒸しパン 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー 588Kcal 脂質 20.4g たんぱく質 21.5g

