



平成29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	
1 土	卵丼 しゃりしゃり炒め かぶの甘酢漬け なめこの味噌汁 パイン缶	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／上白糖 ／クロワッサン	卵／白味噌／クリーム チーズ	玉葱／糸みつば／れんこん ／人参／かぶ／レモン果汁 ／なめこ／小松菜／パイン 缶／りんご(ジャム)	クリームチーズサンド 麦茶 お菓子 牛乳
3 月	カレーライス ミモザサラダ わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	米／じゃが芋／オリー ブ油／白いりごま	豚もも肉／卵／生わか め／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／ キャベツ／レモン果汁／み かん缶／パイン缶／りんご ／キウイ	ブルーチェ ビスケット お菓子 牛乳
4 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 塩から揚げ 温野菜 しぐれサラダ もやしの味噌汁 りんご	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ごま油／薄 力粉／粉砂糖／有塩バ ター／上白糖	鶏もも肉／ロースハム ／細切りチーズ／油揚 げ／白味噌／卵	ブロッコリー／ミニトマト ／きゅうり／人参／緑豆も やし／りんご／レモン果汁	レモンケーキ 紅茶 チーズ 麦茶
5 水	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜とハムの炒め物 きしゃべつのお浸し むらくも汁 オレンジ	米／オリーブ油／片栗 粉／食パン	さわら／西京味噌／ ロースハム／かつお節 ／卵／ベーコン／ピザ 用チーズ／牛乳	小松菜／キャベツ／人参 ／玉葱／青梗菜／オレンジ ／コーン缶／青ピーマン	ピザトースト 牛乳 お菓子 牛乳
6 木	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 三色和え ジョア	うどん／天ぷら粉／調 合油／ごま油／オイス ターソース／きび砂糖 ／黒蜜	豚中型種肩ロース(脂身) ／卵／白味噌／焼き竹輪 ／青のり／紅かまぼこ ／ジョア ブルーベ リー／きな粉	長葱／きゅうり／緑豆もや し／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 麦茶 お菓子 牛乳
7 金	黒糖ロール 鮭の変わり衣焼き アスパラソテー スクエアーサラダ えのき茸のスープ 生パイン	黒糖ロール／パン粉／ 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／黒いりごま	生鮭／粉チーズ／ベー コン／卵／豚もも肉 ／牛乳	パセリ／アスパラ／きゅう り／人参／えのき茸／大根 ／パインアップル／長葱 ／いんげん／にんにく／生姜	ごま入り肉チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
8 土	シーフードカレー サラダスパゲッティ もずくスープ もも缶 牛乳	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／白いりごま ／上白糖	シーフードミックス ／ロースハム／もずく ／牛乳／ゼラチン	玉葱／きゅうり／コーン缶 ／小葱／もも缶／オレンジ ジュース	オレンジゼリー ビスケット お菓子 牛乳
10 月	ご飯 肉豆腐 きしゃべつとじゃこの炒め物 人参といんげんの胡麻マヨ 玉葱の味噌汁 キウイ	米／しらたき／きび砂 糖／ごま油／マヨネ ーズ／白すりごま／調合 油	豚もも肉／木綿豆腐 ／ちりめんじゃこ／油揚 げ／白味噌／ウイニー ／牛乳	長葱／キャベツ／いんげん ／人参／玉葱／キウイ	ウィンナーサモサ 牛乳 お菓子 牛乳
11 火	焼きそば 白身魚のフリッター ひじきのナムル 青梗菜とホタテのスープ ぶどうジュース	蒸し中華麺／オタフク や きそばソース／オリーブ油 ／薄力粉／調合油／ごま油 ／きび砂糖／幼児ぶどう ジュース／じゃが芋	豚もも肉／青のり／た ら／卵／干ひじき(ｽﾝﾙ ｽ釜、乾)／ホタテ缶 ／ベーコン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／緑豆もやし／青梗菜	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳
12 水	ハヤシライス ブロッコリーソテー 野菜サラダ 春キャベツと卵のスープ オレンジ	米／オリーブ油／食パ ン／マーガリン／グラ ニュー糖	牛肩ロース肉／卵	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／ブロッ コリー／にんにく／きゅう り／黄ピーマン／レタス ／キャベツ／オレンジ	スティックシュガーラスク 麦茶 チーズ 麦茶
13 木	クロワッサン 金目鯛のアクアパッツァ ほうれん草のガーリック炒め トスフレンチ コンソメスープ バナナ	クロワッサン／オリー ブ油／もち米／きび砂 糖／ごま油	金目鯛／ベーコン／生 わかめ／豚ひき肉／牛 乳	にんにく／玉葱／しめじ／青 ピーマン／ほうれん草／きゅう り／トマト／レタス／パセリ ／バナナ／たけのこ水煮／人参 ／干し椎茸／生姜	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
14 金	麦ご飯 ささ身の竜田揚げ 関東煮 スナップえんどうのごま和え 小松菜の味噌汁 りんご	米／押麦／片栗粉／調 合油／板こんにやく ／きび砂糖／白すりごま ／ホットケーキミック ス	鶏ささ身／焼き竹輪 ／赤味噌／油揚げ／白味 噌／スキムミルク／牛 乳	大根／絹さや／スナップえ んどう／人参／小松菜／り んご／かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳
15 土	麻婆丼 こんにやくの中華炒め きゅうり漬け 麩のお吸い物 もも缶 牛乳	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／板こんにやく／小町 麩／上白糖／黒蜜	木綿豆腐／豚ひき肉 ／赤味噌／牛乳／ゼラチ ン／きな粉	長葱／生姜／にんにく／小 葱／きゅうり／糸みつば ／もも缶	牛乳プリンの黒蜜きな粉がけ 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
17 ／ 月	麦ご飯 塩麹ガーリックチキン 干草煮 ひじきときゅうりの和え物 えのき茸のすまし汁 キウイ	米／押麦／きび砂糖 白いりごま／ごま油 小町麩／ホットケーキ ミックス／マヨネーズ	鶏もも肉／油揚げ／干 ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ)釜、乾)／ しらす干し／スキム ミルク／卵／ツナ缶／牛 乳	ほうれん草／人参／きゅう り／えのき茸／絹さや／キ ウイ／玉葱	ツナパン 牛乳 バナダノン	
18 ／ 火	ご飯 まぐろカツ 塩肉じゃが 豆腐の味噌汁 生パン	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／鶏むね 肉／木綿豆腐／白味噌	人参／玉葱／青ピーマン ／にんにく／小松菜／パイ ンアップル	マドレーヌ 紅茶 チーズ 麦茶	
19 ／ 水	春キャベツのスパゲッティ カリフラワーとエビのソテー 大根と水菜のサラダ かぶのスープ バナナ	スパゲッティ／オリ ーブ油／ごま油／マヨ ネーズ／フライドポテ ト／調合油	豚肩ロース肉／むきえ び／ちりめんじゃこ ／牛乳	玉葱／キャベツ／カリフラ ワー／大根／水菜／かぶ ／バナナ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
20 ／ 木	チャーハン 麻婆なす チヨレギサラダ 華風汁 りんご	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／白いりごま／薄力粉 ／有塩バター／上白糖	卵／焼き豚／なると ／豚ひき肉／赤味噌／牛 乳	長葱／なす／人参／小葱 ／サニーレタス／きゅうり ／レモン果汁／青梗菜／りん ご	手作りクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
21 ／ 金	バターロール 白身魚のグラタン いんげんときのこのソテー コールスロー ベーコンスープ オレンジ	ロールパン／パン粉 ／オリーブ油／マヨネ ーズ／米／きび砂糖	たら／スキムミルク ／ピザ用チーズ／かにフ レーク／ベーコン／干 ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ)釜、乾)／ 油揚げ／牛乳	ほうれん草／いんげん ／しめじ／キャベツ／きゅうり ／コーン缶／玉葱／オレン ジ／人参／絹さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
22 ／ 土	ツナカレー ホタテのサラダ かき卵汁 もも缶	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／粉砂糖／きび 砂糖	ツナ缶／ホタテ缶／卵 ／ヨーグルト	玉葱／グリーンピース缶 ／キャベツ／きゅうり ／糸みつば／もも缶／ブルー ベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリーソースかけ リッツ お菓子 牛乳	
24 ／ 月	五穀米ご飯 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 豆腐のお吸い物 りんご	五穀米／米／きび砂糖 ／さつま芋／薄力粉 ／マヨネーズ／グラ ニュー糖	鶏もも肉／かつお節 ／絹豆腐／スキムミルク	ほうれん草／糸みつば ／りんご／レーズン	レーズンマフィン 麦茶 お菓子 牛乳	
25 ／ 火	ご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め 小松菜のナムル風 白菜の味噌汁 生パン	米／きび砂糖／オリ ーブ油／白いりごま／ご ま油／パイシート／上 白糖／薄力粉	まがれい／豚ひき肉 ／油揚げ／白味噌／卵 ／スキムミルク／牛乳	生姜／切干大根／人参 ／コーン缶／長葱／にら ／にんにく／小松菜／白菜 ／インアップル	カスタードパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
26 ／ 水	五目うどん じゃが芋とコーンのかき揚げ 青梗菜としめじの梅和え バナダノン	うどん／じゃが芋／調 合油／天ぷら粉／米	鶏もも肉／なると ／かたくちいわし(煮干し) ／バナダノン／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／コーン缶／青梗菜 ／しめじ／梅干し	ちりめん菜ごはん 牛乳 バナナ 牛乳	
27 ／ 木	ご飯 鯖の塩焼き 肉入りきんぴら きゅうりとトマトの和え物 わかめとねぎの味噌汁 オレンジ	米／きび砂糖／ごま油 ／ロールパン	鯖／豚もも肉／生わか め／白味噌／ホイップ クリーム ／牛乳	ごぼう／人参／きゅうり ／トマト／長葱／オレンジ ／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳	
28 ／ 金	食パン ミートローフ 粉ふき芋 グリーンサラダ ジュリアンスープ キウイ	食パン／オリーブ油 ／パン粉／じゃが芋／米 ／きび砂糖	合びき肉／卵／ツナ缶	玉葱／ミック্সベジタブル ／パセリ／リーフレタス ／サラダ菜／ラディッシュ ／人参／キャベツ／キウイ ／干し椎茸	炊き込みご飯 ほうじ茶 チーズ 麦茶	

月平均栄養価 エネルギー606kcal たんぱく質22.2g 脂質21.0g

