



# 平成29年5月 きし保育園 献立表

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
1 月	ふりかけご飯 なすと豚肉の味噌炒め 切干大根 小松菜の正油風味 はんぺん汁 生パイン	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／白すり ごま／さつま芋／有塩 バター／上白糖	豚肩ロース肉／白味噌 ／油揚げ／かにフレー ク／はんぺん／生ク リーム／卵／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン／ 生姜／切干大根／人参／干 し椎茸／小松菜／糸みつば ／パインアップル	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
2 火	バターロール こいのぼりハンバーグ フライドポテト 人参サラダ コンソメスープ ぶどうジュース	ロールパン／パン粉／ フライドポテト／調合 油／黒いりごま／幼児 ぶどうジュース／有塩 バター／上白糖／薄力	合びき肉／卵／魚肉ソ ーセージ／しらす干し	玉葱／人参／パセリ／レモ ン果汁／もも缶	ピーチケーキ 紅茶 子ニス 麦茶	
6 土	ツナカレー かぼちゃサラダ 卵スープ みかん缶	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／マカロニ／き び砂糖	ツナ缶／ロースハム／ 卵／きな粉／牛乳	玉葱／グリーンピース缶／か ぼちゃ／きゅうり／パセリ ／みかん缶	マカロニきな粉 麦茶 お菓子 牛乳	
8 月	ふりかけご飯 鶏のから揚げ 厚揚げ煮 きゅうりのおかか和え えのきの味噌汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ホットケ ーキミックス	鶏もも肉／生揚げ／刻 み昆布／かつお節／白 味噌／スキムミルク／ ダイスチーズ	きゅうり／コーン缶／えの き茸／ほうれん草／キウイ	チーズ入り蒸しパン 緑茶 ヨーグルト	
9 火	五穀米ご飯 鯖の味噌煮 いり豆腐 小松菜のごま酢和え 麩のお吸い物 生パイン	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／小町麩	鯖／白味噌／高野豆腐 ／卵／スキムミルク／ 牛乳	生姜／干し椎茸／人参／青 ピーマン／小松菜／糸みつ ば／パインアップル	プリンタルト 牛乳 お菓子 牛乳	
10 水	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのバター煮 コンビサラダ クルトンスープ オレンジ	スパゲッティ／オリ ブ油／有塩バター／き び砂糖／マヨネーズ／ サンドイッチ用食パン ／じゃが芋／綿実油	豚ひき肉／かに風味か まぼこ／はんぺん／ス ティックチーズ／牛乳	玉葱／カットトマト缶／か ぼちゃ／きゅうり／人参 ／オレンジ	手作りポテトチップス 牛乳 お菓子 牛乳	
11 木	わかめごはん 鮭の南蛮漬け しゃっきりきんぴら ナムル 水菜の味噌汁 グレープフルーツ	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ごま油／白 いりごま／オリーブ油 ／薄力粉／有塩バター ／上白糖	生鮭／油揚げ／白味噌 ／スキムミルク／卵／ 牛乳	れんこん／赤ピーマン／人 参／緑豆もやし／ほうれん 草／水菜／グレープフル ーツ	ミルククッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
12 金	黒糖ロール スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー フレンチサラダ 大根スープ バナナ	黒糖ロール／じゃが芋 ／オリーブ油／米	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ベー コン／ツナ缶	ブロッコリー／にんにく／ きゅうり／サニーレタス／ 黄ピーマン／大根／バナ ナ／コーン缶	ツナコーンチャーハン 牛乳 ラザダブシ	
13 土	生姜焼き丼 小松菜とれんこんの炒め物 きゅうり漬け 豆腐とねぎの味噌汁 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／上白糖	豚もも肉／けずり節／ 木綿豆腐／白味噌／牛 乳／スキムミルク／寒 天	玉葱／人参／小松菜／れん こん／きゅうり／長葱／も も缶／パイン缶	ミルクかん ビスケット お菓子 牛乳	
15 月	塩昆布の混ぜご飯 鶏の黄金焼き 干草煮 アスパラのごま和え えのき茸のすまし汁 生パイン	米／ごま油／白いりご ま／片栗粉／オリーブ 油／きび砂糖／白すり ごま／小町麩／食パン ／マーガリン	塩昆布／鶏もも肉／卵 ／油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／アスパ ラ／えのき茸／絹さや／パ インアップル／パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
16 火	マーガリンサンド 白身魚のオープン焼き いんげんとコーンのソテー 大根サラダ かぶのスープ アメリカンチェリー	食パン／マーガリン／ 有塩バター／オリーブ 油／マヨネーズ／米／ ごま油／きび砂糖	メルルーサ／牛肩ロ ース肉／牛乳	えのき茸／生しいたけ(菌床 栽培、生)／人参／玉葱／い んげん／コーン缶／大根／ キャベツ／きゅうり／かぶ ／ごぼう／糸みつば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
17 水	ドライカレー さつま芋のレモン煮 野菜サラダ もずくスープ オレンジ	米／オリーブ油／さつ ま芋／有塩バター／き び砂糖／白いりごま ／上白糖／グラニュー糖	豚ひき肉／もずく／牛 乳／ホップクリーム／ゼラチ ン	玉葱／人参／生姜／にんに く／レモン果汁／きゅうり ／黄ピーマン／レタス／小 葱／オレンジ／りんご ジュース／りんご	パパロア風ゼリー 子ニス 麦茶	
18 木	ピースご飯 牛肉の変わりソース しゃりしゃり炒め のり和え きゃべつの味噌汁 グレープフルーツ	米／有塩バター／きび 砂糖／ごま油／白いり ごま／薄力粉／メー プルシロップ	牛もも肉／油揚げ／白 味噌／卵／牛乳	グリーンピース／玉葱／パセ リ／れんこん／人参／えの き茸／ほうれん草／緑豆も やし／キャベツ／グレー プフルーツ／バナナ	バナナマフィン 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 金	塩焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め もやしとにらの和え物 華風汁 キウイ	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 ／じゃが芋／有塩バ ター／薄力粉／綿実油	豚もも肉／むきえび／ 牛乳	小松菜／人参／れんこん／ 緑豆もやし／にら／青梗菜 ／キウイ	ポテトパフ 牛乳 お菓子 牛乳	
20 土	二色そばろご飯 関東煮 白菜の一夜漬け 麩の味噌汁 パイン缶	米／きび砂糖／板こんに やく／小町麩／パイ シート	鶏ひき肉／卵／焼き竹 輪／赤味噌／こんぶ／ 白味噌／牛乳	生姜／大根／絹さや／白菜 ／パイン缶／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
22 月	五穀米ご飯 牛肉のしぐれ炊き 高野豆腐の味噌炒め ほうれん草のチーズ和え 潮汁 グレープフルーツ	五穀米／米／オリーブ油／ きび砂糖／ごま油／白いり ごま／小町麩／ホットケ ーキックス／マーガリン／ ケーシロップ	牛もも肉／高野豆腐／ 白味噌／カテージチ ーズ／なると／卵／スキ ムミルク／牛乳	ごぼう／生姜／干し椎茸／ 人参／かいわれ大根／ほう れん草／しめじ／糸みつば ／グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
23 火	けんちんうどん さつま芋の天ぷら きゅうりとトマトの和え物 キウイ	うどん／里芋／オリ ーブ油／さつま芋／天ぷ ら粉／調合油／ごま油 ／きび砂糖／米	木綿豆腐／卵／ちりめ んじゃこ／牛乳	ごぼう／人参／大根／小松 菜／きゅうり／トマト／キ ウイ／長葱	じゃこチャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
24 水	手作りふりかけご飯 さわらの照り焼き ひじき煮 春雨サラダ きやべつともやしの味噌汁 オレンジ	米／白いりごま／オ リーブ油／きび砂糖／ 緑豆春雨／ごま油／有 塩バター／上白糖／薄 力粉	青のり／さわら／干ひ じき(ステン釜、乾)／焼 き竹輪／大豆／ロース ハム／卵／白味噌	人参／絹さや／きゅうり／ キャベツ／緑豆もやし／オ レンジ／空豆	そら豆のマドレーヌ 紅茶 宇治 麦茶	
25 木	ふんわり食パン 鶏の香草焼き マッシュポテト ビーンズサラダ ジュリアンスープ バナナ	ふんわり食パン／マヨ ネーズ／パン粉／じゃ が芋／有塩バター／あ られ／調合油／きび砂 糖	鶏もも肉／スキムミル ク／牛乳	パセリ／ミックスビーンズ ／レタス／きゅうり／トマ ト／人参／キャベツ／バナ ナ	甘辛あられ 牛乳 お菓子 牛乳	
26 金	ご飯 ぶりの竜田揚げ 肉入りきんぴら 青梗菜としめじの梅和え あおさのりの味噌汁 生パイン	米／片栗粉／調合油／ きび砂糖／ごま油／ じゃが芋／マヨネーズ	ぶり／豚もも肉／あ おさ(素干し)／白味噌／ クリームチーズ／ツナ 缶／牛乳	ごぼう／人参／青梗菜／し めじ／梅干し／小葱／パイ ンアップル	じゃがクリーム 牛乳 お菓子 牛乳	
27 土	ハヤシライス マカロニサラダ えのき茸のスープ みかん缶 牛乳	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／上 白糖	牛肩ロース肉／ロース ハム／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／人参／ きゅうり／えのき茸／大根 ／みかん缶／グレープフルーツ(ス レードジュース)	グレープフルーツゼリー お菓子 牛乳	
29 月	たらこの和風クリームパスタ ほうれん草のガーリック炒め ミモザサラダ わかめスープ プチダノン	スパゲッティ／オリ ーブ油／白いりごま／米 ／きび砂糖	生クリーム／スキムミ ルク／たらこ／卵／生 わかめ／プチダノン／ ベーコン	小葱／ほうれん草／にんに く／きゅうり／キャベツ／ レモン果汁／たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 緑茶 お菓子 牛乳	
30 火	麦ご飯 和風ハンバーグ 人参グラッセ ジャルダンサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米／押麦／パン粉／き び砂糖／有塩バター／ オリーブ油／マヨネ ーズ／ホットケーキミッ クス／調合油	合びき肉／卵／かにフ レーク／細切りチーズ ／絹豆腐／スキムミル ク	玉葱／大根／大葉／人参 ／きゅうり／キャベツ／ほう れん草／グレープフルーツ ／かぼちゃペースト	かぼちゃドーナツ 紅茶 宇治 麦茶	
31 水	クロワッサン かじきのタルタル焼き アスパラのバターソテー トスフレンチ 白菜スープ 生パイン 牛乳	クロワッサン／マヨ ネーズ／有塩バター／ 上白糖	めかじき／卵／生わか め／ベーコン／牛乳／ ゼラチン／ホイップク リーム	ピクルス／玉葱／パセリ ／アスパラ／きゅうり／トマ ト／レタス／白菜／パイ ンアップル	紫のミルクプリン お菓子 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 608Kcal 脂質 21.6g たんぱく質 22.1g

