



平成29年6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 木	ご飯 鶏の梅風味焼き 干草煮 いんげんのごま和え かぶの味噌汁 ゴールドキウイ	米/薄力粉/オリーブ油/きび砂糖/白すりごま/白いりごま/マヨネーズ	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/糸引納豆/卵/スキムミルク/かつお節/牛乳	梅干し/大葉/ほうれん草/人参/いんげん/かぶ/ゴールドキウイ/キャベツ	納豆お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
2 金	ご飯 金目鯛の煮付け しゃっきりきんぴら 三色和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま/オリーブ油/オイスターソース/パイシート/グラニュー糖	金目鯛/紅かまぼこ/油揚げ/白味噌/卵	生姜/れんこん/赤ピーマン/きゅうり/緑豆もやし/玉葱/オレンジ/りんご/レモン果汁	アップルパイ 紅茶	お菓子 牛乳
3 土	カレーライス ブロッコリーソテー カニサラダ 卵スープ みかん缶 牛乳	米/じゃが芋/オリーブ油/マヨネーズ	豚もも肉/かにフレーク/卵/牛乳	玉葱/人参/ブロッコリー/にんにく/レタス/きゅうり/パセリ/みかん缶	フルーチェ ビスケット	お菓子 牛乳
5 月	さっぱりうどん ねぎと桜えびのかき揚げ 豚しゃぶサラダ オレンジ	うどん/天ぷら粉/調合油/マヨネーズ/米	油揚げ/桜えび/豚もも肉/ダイスチーズ/けずり節/牛乳	小松菜/長葱/人参/きゅうり/キャベツ/オレンジ	チーズ入りおかかご飯 牛乳	お菓子 牛乳
6 火	ビビンバ こんにやくの中華炒め きゅうりとトマトの和え物 華風汁 ぶどうジュース	米/ごま油/白いりごま/きび砂糖/オリーブ油/板こんにやく/幼児ぶどうジュース/ホットケーキミックス/調合油/粉砂糖	牛もも肉/木綿豆腐/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	豆腐ドーナッツ 牛乳	お菓子 牛乳
7 水	バターロール イタリアンハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー ビーンズサラダ ジュリアンスープ バナナ	ロールパン/パン粉/オリーブ油/じゃが芋/マーガリン	合びき肉/卵/ピザ用チーズ/牛乳	玉葱/ほうれん草/しめじ/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	じゃがバター 牛乳	お菓子 牛乳
8 木	かぼちゃカレー アスパラとふわふわ卵 海藻サラダ コンソメスープ ゴールドキウイ 牛乳	米/オリーブ油/上白糖	鶏もも肉/卵/むきえび/牛乳/ゼラチン	日本かぼちゃ/玉葱/人参/アスパラ/きゅうり/レタス/パセリ/ゴールドキウイ/ぶどうジュース	あじさいゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
9 金	五穀米ご飯 鮭フライ いんげんの炒め物 人参のごま和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	五穀米/米/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/きび砂糖/黒いりごま/黒すりごま/蒸し中華麺/やきそばソース	生鮭/卵/ベーコン/絹豆腐/豚もも肉/青のり	いんげん/しめじ/人参/ほうれん草/グレープフルーツ/キャベツ/青ピーマン	焼きそば ほうじ茶	チーズ 麦茶
10 土	卵丼 紫花豆 かぶ漬け わかめとねぎの味噌汁 パイン缶	米/きび砂糖/パイシート/マヨネーズ	卵/紫花豆/生わかめ/白味噌/ロースハム/牛乳	玉葱/糸みつば/かぶ/長葱/パイン缶	ハムパイ 牛乳	お菓子 牛乳
12 月	麦ご飯 牛肉の味噌炒め 切干大根 のり和え 潮汁 さくらんぼ	米/押麦/ごま油/オリーブ油/きび砂糖/小町麩/薄力粉/上白糖/有塩バター	牛もも肉/白味噌/油揚げ/なると/卵	長葱/青ピーマン/にんにく/切干大根/人参/干し椎茸/えのき茸/ほうれん草/緑豆もやし/糸みつば/さくらんぼ	キャロットケーキ 紅茶	チーズ 麦茶
13 火	和風スパゲッティ かぼちゃのバター煮 大根と水菜のサラダ クルトンスープ ゴールドキウイ	スパゲッティ/オリーブ油/有塩バター/きび砂糖/サンドイッチ用食パン/米	ベーコン/ちりめんじゃこ/牛乳	しめじ/玉葱/かぼちゃ/大根/水菜/ゴールドキウイ	青菜ご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 水	手作りふりかけご飯 カニ玉 肉入りきんぴら 小松菜のお浸し 玉葱とわかめの味噌汁 オレンジ	米/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ロールパン	たらこ/青のり/卵/かに缶/豚もも肉/かつお節/生わかめ/白味噌/ウィンナー/牛乳	長葱/生姜/グリーンピース缶/ごぼう/人参/小松菜/玉葱/オレンジ/キャベツ	ウィンナーロール 牛乳	お菓子 牛乳
15 木	ふんわり食パン たらのチーズ焼き アスパラとコーンソテー トスフレンチ ベーコンスープ バナナ	ふんわり食パン/マヨネーズ/オリーブ油/さつま芋/綿実油/きび砂糖/黒いりごま	たら/ピザ用チーズ/生わかめ/ベーコン/牛乳	アスパラ/コーン缶/きゅうり/トマト/レタス/玉葱/バナナ	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
17 土	シーフードカレー ほうれん草のガーリックソテー 野菜サラダ わかめスープ みかん缶 牛乳	米/オリーブ油/白いりごま/そうめん	シーフードミックス/生わかめ/牛乳	玉葱/ほうれん草/にんにく/きゅうり/黄ピーマン/レタス/みかん缶/干し椎茸/小松菜	そうめん	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	
19 ／ 月	ご飯 変わりローストチキン ひじきとおからの豆乳煮 きゅうりのおから和え はんぺん汁 グレープフルーツ	米／オイスターソース ／オリーブ油／きび砂糖 ／ホットケーキミックス ／マーガリン／ ケーキシロップ	鶏もも肉／干ひじき(ア ルメ、乾)／おから ／豆乳／白味噌／かつお 節／はんぺん／卵／牛 乳	干し椎茸／人参／糸みつ ば／きゅうり／コーン缶 ／グレープフルーツ	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
20 ／ 火	さばの利久焼き 小松菜とハムの炒め物 大根とホタテのサラダ わかめのすまし汁 生パイン	米／白いりごま／オ リーブ油／マヨネーズ ／うどん／きび砂糖	鯖／卵／ロースハム／ ホタテ缶／生わかめ／ 油揚げ	小松菜／キャベツ／大根 ／パインアップル／糸み つば	きつねうどん 子ニス 麦茶
21 ／ 水	冷やし中華 手作りしゅうまい カリフラワーとエビのソテー オレンジ	中華麺／ごま油／オ リーブ油／しゅうまい の皮／マヨネーズ／米 ／揚げ玉／調合油	焼き豚／卵／豚ひき肉 ／むきえび／桜えび／ 青のり／かつお節	きゅうり／緑豆もやし／ にら／干し椎茸／グリーン ピース缶／カリフラワー ／オレンジ／小葱／紅 しょうが	たこ焼き風ライスボール 麦茶 ヨーグルト
22 ／ 木	クロワッサン かじきのムニエル きのこソテー グリーンサラダ ふわふわスープ バナナ牛乳	クロワッサン／薄力粉 ／オリーブ油／上白糖 ／黒蜜	めかじき／卵／牛乳／ ゼラチン／きな粉	エリンギ／舞茸／しめじ ／にんにく／リーフレタ ス／サラダ菜／ラディッ シュ／コーン缶／コーン クリーム缶／バナナ	牛乳プリンの黒蜜きな粉がけ お菓子 牛乳
23 ／ 金	五穀米ご飯 生姜焼き 里芋煮 小松菜のたらこ和え もやしの味噌汁 プチダノン	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／里芋／ ホットケーキミックス ／白いりごま	豚もも肉／たらこ／油 揚げ／白味噌／プチダ ノン／スキムミルク	玉葱／人参／小松菜／緑 豆もやし	ごま入り蒸しパン 麦茶 お菓子 牛乳
24 ／ 土	他人丼 さくさく炒め 切干大根の漬物 麩の味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オイスターソース／ 小町麩／フライドポテ ト／調合油	豚もも肉／卵／油揚げ ／塩昆布／白味噌／牛 乳	玉葱／糸みつば／小松菜 ／人参／切干大根／きゅ うり／絹さや／もも缶	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 月	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ さつま芋のフルーツジュース煮 しぐれサラダ えのき茸のスープ オレンジ	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／きび 砂糖／ごま油／米	ベーコン／スキムミル ク／ロースハム／細切 りチーズ／桜えび／ち りめんじゃこ／粉チ ーズ／卵／牛乳	ほうれん草／玉葱／きゅ うり／人参／えのき茸 ／大根／オレンジ／長葱 ／小松菜	元氣もりもりチャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
27 ／ 火	ご飯 エビフライ 厚焼き玉子 三色ナムル あおさのりの味噌汁 生パイン	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／上白糖／ごま 油／きび砂糖／オリ ーブ油	大正えび／卵／かつお 節／あおさ(素干し)／ 白味噌／スキムミルク ／ダイスチーズ／ロー スハム	ほうれん草／人参／きゅ うり／小葱／パインアッ プル／玉葱／かぼちゃ	ケーキ・サレ 麦茶 子ニス 麦茶
28 ／ 水	ご飯 ジャオロース ひじき煮 もやしのにらの和え物 しめじのお吸い物 ゴールドキウイ	米／きび砂糖／片栗粉 ／オリーブ油／ごま油 ／食パン／グラニュー 糖	牛もも肉／卵／干ひじ き(アレルメ、乾)／焼き 竹輪／大豆／なると ／クリームチーズ／牛乳	青ピーマン／たけのこ水 煮／人参／絹さや／緑豆 もやし／にら／しめじ ／ゴールドキウイ／バナナ	バナナクリームチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 木	黒糖ロール かわいいのレモンバター 野菜キッシュ カラフルサラダ かぶのスープ バナナ	黒糖ロール／薄力粉 ／オリーブ油／有塩バ ター／マヨネーズ／ じゃが芋／天ぷら粉 ／調合油／きび砂糖	まがれい／ウィンナー ／生クリーム／卵／ピ ザ用チーズ／味噌／牛 乳	レモン果汁／赤ピーマン ／ブロッコリー／きゅ うり／ミニトマト／コーン 缶／キャベツ／かぶ／バ ナナ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 金	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 五目きんぴら ブロッコリーのごま和え きしゃべつ味噌汁 ジョア キウイ	米／押麦／片栗粉／ご ま油／きび砂糖／オ リーブ油／白いりごま ／白すりごま	豚肩ロース肉／焼き竹 輪／白味噌／油揚げ ／ゼラチン／ホップ クリーム	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／れんこん／ご ぼう／人参／ブロッコ リー／キャベツ／りんご ジュース	さくらんぼゼリー ビスケット お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 604Kcal 脂質 20.4g たんぱく質 22.0g

