



平成29年9月

きし保育園

献立表

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 金	ご飯 鯖の塩焼き 里芋煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐とねぎの味噌汁 生パイン、牛乳	米/里芋/きび砂糖/ 白いりごま/白すりご ま/粉砂糖	鯖/白味噌/木綿豆腐 /牛乳/ヨーグルト	ブロッコリー/長葱/パイ ンアップル/ブルーベリー ジャム	ヨーグルトの ブルーベリーソースがけ リッツ お菓子 牛乳
2 土	かぼちゃカレー いんげんときのこのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ みかん缶	米/オリーブ油/マカ ロニ/きび砂糖	鶏もも肉/きな粉/牛 乳	日本かぼちゃ/玉葱/人参 /いんげん/しめじ/ミッ クスビーンズ/レタス/ きゅうり/トマト/パセリ /みかん缶	マカロニきな粉 牛乳 お菓子 牛乳
4 月	五穀米ご飯 ささ身の塩麹焼き 干草煮 もやしとわかめの和え物 卵の味噌汁 梨	五穀米/米/きび砂糖 /ごま油/食パン/ マーガリン	鶏ささ身/油揚げ/生 わかめ/卵/白味噌/ スキムミルク/牛乳	ほうれん草/人参/緑豆も やし/糸みつば/梨	フレンチトースト 牛乳 お菓子 牛乳
5 火	ご飯 さわらの照り焼き かぼちゃ煮 三色和え すまし汁 巨峰、牛乳	米/きび砂糖/ごま油 /オイスターソース/ そうめん	さわら/紅かまぼこ/ 絹豆腐/牛乳	かぼちゃ/きゅうり/緑豆 もやし/糸みつば/干し椎 茸/小松菜	そうめん お菓子 牛乳
6 水	パンパンジー冷やし麺 竹輪の磯辺揚げ しゃっきりきんぴら わかめのすまし汁 生パイン	うどん/オリーブ油/ きび砂糖/天ぷら粉/ 調合油/ごま油/白い りごま/米	鶏成鶏肉胸(皮なし)/ 卵/焼き竹輪/青のり /生わかめ/ツナ缶	緑豆もやし/きゅうり/ミ ニトマト/れんこん/赤 ピーマン/リンアップル /コーン缶	ツナコーンチャーハン ほうじ茶 牛乳(乳児のみ) 子ニス 麦茶
7 木	さんまの蒲焼丼 切干大根のスタミナ炒め きゅうりの一夜漬け なめこの味噌汁 オレンジ	米/薄力粉/オリーブ 油/きび砂糖/有塩バ ター	さんま/豚ひき肉/白 味噌/卵	切干大根/人参/コーン缶 /長葱/にら/にんにく/ 生姜/きゅうり/なめこ/ 小松菜/オレンジ	マドレーヌ 紅茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳
8 金	ふんわり食パン ハンバーグデミグラスソース さつま芋のフルーツジュース煮 トスフレンチ 卵スープ ジョア	ふんわり食パン/パン 粉/さつま芋/きび砂 糖/上白糖	合びき肉/卵/生わか め/ジョア/ゼラチン /生クリーム	玉葱/えのき茸/しめじ/ マッシュルーム水煮/きゅ うり/トマト/レタス/パ セリ/ぶどうジュース/レ モン果汁	葡萄のムース バナナ 牛乳
9 土	麻婆丼 しゃりしゃり炒め 大根漬け 潮汁 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/小町麩 /ロールパン	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/なると/ウイ ンナー/牛乳	長葱/生姜/にんにく/小 葱/れんこん/人参/大根 /糸みつば/みかん缶/ キャベツ	ウィンナーロール 牛乳 お菓子 牛乳
11 月	たらこの和風クリームパスタ ほうれん草ソテー コンビサラダ クルトンスープ 巨峰	スパゲッティ/オリ ーブ油/マヨネーズ/サ ンドイッチ用食パン/ じゃが芋/天ぷら粉/ 調合油/きび砂糖	生クリーム/スキムミ ルク/たらこ/ベー コン/かに風味かまぼこ /はんぺん/スティッ クチーズ/味噌	小葱/ほうれん草/きゅ うり/人参	味噌ポテト ほうじ茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳
12 火	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 切干大根 ひじきのさっぱり和え しめじのお吸い物 生パイン、牛乳	米/片栗粉/オリーブ 油/オイスターソース /きび砂糖/ウエハー ス	牛もも肉/油揚げ/干 ひじき(ステル/釜、乾)/ なると/牛乳/アイ スクリーム	小松菜/切干大根/人参/ 干し椎茸/レタス/かい われ大根/梅干し/しめじ/ リンアップル	アイスクリーム お菓子 牛乳
13 水	ご飯 かれいの煮付け いんげんの炒め物 三色ナムル はんぺん汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリ ーブ油/ごま油/パイ シート/上白糖/薄力 粉	まがれい/ベーコン/ はんぺん/卵/スキム ミルク/牛乳	生姜/いんげん/しめじ/ ほうれん草/人参/きゅ うり/糸みつば/オレンジ	カスタードパイ 牛乳 お菓子 牛乳
14 木	バターロール スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 海藻サラダ えのき茸のスープ バナナ	ロールパン/じゃが芋 /オリーブ油/米/き び砂糖	卵/豚ひき肉/ダイ スチーズ/牛乳/むきえ び/ツナ缶	ブロッコリー/にんにく/ きゅうり/レタス/えのき 茸/大根/バナナ/干し椎 茸/人参	炊き込みご飯 牛乳 お菓子 牛乳
15 金	麦ご飯 焼肉 かぶのさっと煮 か目とえ 布海苔の味噌汁 梨	米/押麦/きび砂糖/ご ま油/オリーブ油/白いり ごま/しらたき/薄力粉/強 力粉/マヨネーズ/グラ ニュー糖	豚もも肉/ツナ缶/油 揚げ/布海苔/白味噌 /スキムミルク/ダイ スチーズ/牛乳	にんにく/長葱/かぶ/緑 豆もやし/人参/干し椎茸 /小松菜/小葱/梨	カレー風味マフィン 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	
16 土	親子丼 大豆と竹輪の煮物 きゅうり漬け わかめのすまし汁 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／上白糖	鶏もも肉／卵／大豆水 煮／焼き竹輪／生わか め／牛乳／ゼラチン	玉葱／糸みつば／きゅう り／もも缶／いちごジャ ム	牛乳プリンの いちごソースがけ お菓子 牛乳
19 火	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 厚焼き玉子 いんげんのごま和え 麩のお吸い物 巨峰	米／きび砂糖／オリーブ油 ／ごま油／上白糖／白すり ごま／白いりごま／小町麩 ／ホットケーキミックス／ 調合油	豚肩ロース肉／白味噌 ／卵／かつお節／スキ ムミルク／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン ／生姜／いんげん／糸み つば／りんご／レモン果 汁	アップルドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
20 水	食パン トマトとかじきのチーズ焼き ほうれん草ときのこのソテー 笹かまのサラダ かぶのスープ バナナ	食パン／オリーブ油／ マヨネーズ／米	めかじき／ピザ用チー ズ／牛乳	パセリ／ほうれん草／し めじ／キャベツ／大根／ かぶ／バナナ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
21 木	カレーライス アスパラのチーズ風味 カラフルサラダ わかめスープ オレンジ	米／じゃが芋／オリ ブ油／白いりごま／ ホットケーキミックス ／きび砂糖	豚もも肉／粉チーズ／ 生わかめ／スキムミル ク／牛乳	玉葱／人参／アスパラ ／きゅうり／ミニトマト／ コーン缶／キャベツ／オ レンジ／かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 デザート 麦茶
22 金	塩焼きそば えびとれんこんのマヨ炒め のり和え ねぎの中華スープ 梨	中華麺／オリーブ油／ マヨネーズ／白いりご ま／じゃが芋／マーガ リン	豚もも肉／むきえび／ 牛乳	小松菜／人参／れんこん ／えのき茸／ほうれん草 ／緑豆もやし／小葱／梨	じゃがバター 牛乳 ヨーグルト
25 月	麦ご飯 牛肉のしぐれ炊き さくさく炒め きゅうりの梅ドレ 麩の味噌汁 柿	米／押麦／オリーブ油 ／きび砂糖／ごま油／ オイスターソース／小 町麩／薄力粉／有塩バ ター／上白糖	牛もも肉／油揚げ／白 味噌／卵／牛乳	ごぼう／生姜／小松菜 ／人参／きゅうり／梅干し ／絹さや／かき	手作りクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
26 火	クロワッサン 鮭の変わり衣焼き かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ ジュリアンスープ バナナ	クロワッサン／パン粉 ／マヨネーズ／きび砂 糖／さつま芋	生鮭／粉チーズ／生ク リーム／牛乳／寒天	パセリ／かぼちゃ／リー フレタス／サラダ菜／ラ ディッシュ／人参／キャ ベツ／バナナ	芋ようかん 牛乳 お菓子 牛乳
27 水	ふりかけご飯 鶏の照り焼き ひじきとおからの豆乳煮 もやしときゅうりの和え物 はんぺんのすまし汁 オレンジ	米／白いりごま／きび 砂糖／オリーブ油／ご ま油／うどん	青のり／鶏もも肉／干 ひじき(ステン益、乾)／ おから／豆乳／白味噌 ／はんぺん／豚もも肉 ／牛乳	干し椎茸／人参／糸みつ ば／緑豆もやし／きゅう り／ほうれん草／オレ ンジ／キャベツ	焼きうどん 牛乳 お菓子 牛乳
28 木	栗ご飯 たらの青海苔風味揚げ 里芋と豚肉の韓国風 きゅうりとトマトの和え物 青梗菜の味噌汁 生パイン	米／むきぐり／薄力粉 ／片栗粉／調合油／里 芋／オリーブ油／きび 砂糖／白いりごま／ご ま油	たら／青のり／豚ばら (脂身付)／白味噌／ス キムミルク／ホイップク リーム／牛乳	にんにく／長葱／きゅう り／トマト／緑豆もやし ／青梗菜／生しいたけ (菌床栽培、生)／パイン アップル	いちごババロアのタルト 牛乳 お菓子 牛乳
29 金	ミートソーススパゲッティ きのこソテー フレンチサラダ コンソメスープ プチダノン	スパゲッティ／オリ ブ油／米／ごま油／白 いりごま	豚ひき肉／プチダノン ／塩昆布	玉葱／カットトマト缶 ／エリンギ／舞茸／しめじ ／にんにく／きゅうり ／サニーレタス／黄ピー マン／パセリ	塩昆布の混ぜご飯 ほうじ茶 バナナ 牛乳
30 土	ハヤシライス アスパラのバターソテー カニサラダ 卵スープ みかん缶 牛乳	米／オリーブ油／有塩 バター／マヨネーズ	牛肩ロース肉／かにフ レーク／卵／牛乳	玉葱／マッシュルーム水 煮／グリーンピース缶／ア スパラ／レタス／きゅう り／パセリ／みかん缶	 お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 590Kcal 脂質 20.0g たんぱく質 21.8g

