



# 平成31年2月献立表

# きし保育園

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 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 五目きんぴら いんげんのごま和え 潮汁 デザート	米/マヨネーズ/きび砂糖/オリーブ油/白すりごま/白いりごま/小町麩	まあじ/白味噌/焼き竹輪/なると	れんこん/ごぼう/人参/いんげん/糸みつば/バナナ	わかめご飯 緑茶  お菓子 牛乳	
2 土	のりたまふりかけご飯 肉じゃが 小松菜とハムの炒め物 酢の物 もやし味噌汁 デザート	米/じゃが芋/きび砂糖/オリーブ油/上白糖/マカロニ	豚肩ロース肉/ロース火腿/生わかめ/油揚げ/白味噌/プチダノン/きな粉/牛乳	玉葱/人参/小松菜/きゅうり/緑豆もやし	マカロニきな粉 牛乳  お菓子 牛乳	
4 月	ふんわり食パン タンドリーチキン きのこソテー ビーンズサラダ わかめスープ デザート、牛乳	ふんわり食パン/オリーブ油/白いりごま/米/ごま油	鶏もも肉/ヨーグルト/ベーコン/生わかめ/牛乳/卵	エリンギ/舞茸/にんにく/ミックスビーンズ/レタス/きゅうり/トマト/オレンジ/ほうれん草	中華風雑炊  お菓子 牛乳	
5 火	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 厚焼き玉子 ひじきのナムル 麩のお吸い物 デザート	米/きび砂糖/オリーブ油/ごま油/上白糖/小町麩/ホットケーキミックス/白玉粉	豚肩ロース肉/白味噌/卵/かつお節/干ひじき(スライス、乾)/粉チーズ/スキムミルク/牛乳	なす/玉葱/青ピーマン/生姜/緑豆もやし/人参/糸みつば/いちご	ボンデケーキ 牛乳  お菓子 牛乳	
6 水	麦ご飯 かじきの照り焼き えびとれんこんのマヨ炒め 豚汁 デザート	米/押麦/マヨネーズ/白いりごま/ホットケーキミックス/調合油/粉砂糖	めかじき/むきえび/豚もも肉/白味噌/木綿豆腐/牛乳	れんこん/大根/人参/長葱/ごぼう/パインアップル	豆腐ドーナツ 牛乳  バナナ 牛乳	
7 木	肉うどん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草とツナの和え物 デザート	うどん/白いりごま/薄力粉/調合油/白すりごま/きび砂糖/米/オリーブ油	豚肩ロース(赤肉)/卵/白味噌/高野豆腐/ツナ缶/焼き豚/なると/牛乳	長葱/ほうれん草/人参/みかん/小葱	チャーハン 牛乳  お菓子 牛乳	
8 金	ご飯 鯖の塩焼き 豆腐のきのこあんかけ きゅうりとトマトの和え物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/ごま油/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	鯖/木綿豆腐/生わかめ/白味噌/卵/スキムミルク/ヨーグルト/牛乳	えのき茸/しめじ/舞茸/きゅうり/トマト/長葱/バナナ	ホットケーキ 牛乳  お菓子 牛乳	
9 土	チキンカレー サラダスパゲッティ コンソメスープ デザート 牛乳	米/じゃが芋/オリーブ油/サラダスパゲッティ/マヨネーズ/上白糖	鶏もも肉/ロース火腿/牛乳/ゼラチン	玉葱/人参/きゅうり/コーン缶/パセリ/オレンジ/ぶどうジュース	ぶどうゼリー リッツ  プチダノン	
12 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 干草煮 もやしとにらの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米/オリーブ油/きび砂糖/ごま油/うどん/揚げ玉	牛もも肉/油揚げ/あおさ(素干し)/白味噌/牛乳/かたくちいわし(煮干し)	ごぼう/ほうれん草/人参/緑豆もやし/にら/小葱/パインアップル/小松菜	たぬきうどん  お菓子 牛乳	
13 水	食パン たらのチーズ焼き ブロッコリーソテー フレンチサラダ 白菜スープ デザート	食パン/マヨネーズ/オリーブ油/もち米/米/ごま油/きび砂糖	たら/ピザ用チーズ/ベーコン/飲むヨーグルト(Ca強化)/豚ひき肉	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/白菜/たけのこ水煮/人参/干し椎茸/生姜	中華おこわ ほうじ茶  お菓子 牛乳	
14 木	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのバター煮 ツナサラダ えのき茸のスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/有塩バター/きび砂糖/じゃが芋	豚ひき肉/ツナ缶/ベーコン/牛乳	玉葱/カットトマト缶/かぼちゃ/レタス/きゅうり/黄ピーマン/えのき茸/大根/いちご	じゃがベー 牛乳  バナナ 牛乳	
15 金	五穀米ご飯 かれの煮付け にんじんしりしり 小松菜の正油風味 きゃべつの味噌汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖/オリーブ油/ごま油/白すりごま/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	まがれい/ツナ缶/卵/かにフレーク/油揚げ/白味噌/牛乳	生姜/人参/小松菜/キャベツ/バナナ	スノーボール 牛乳  お菓子 牛乳	
16 土	ご飯 ブルコギ ほうれん草の煮浸し きゅうり漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま/あられ/調合油	牛もも肉/油揚げ/絹豆腐/牛乳	玉葱/にら/人参/ほうれん草/きゅうり/糸みつば/みかん	あられ 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	
18 月	ご飯 変わりローストチキン 刻み昆布の煮物 もやしときゅうりの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米/オイスターソース /きび砂糖/ごま油/ 食パン	鶏もも肉/細め昆布/ さつま揚げ/白味噌/ ロースハム/スライス チーズ/卵/スキムミ ルク/牛乳	人参/緑豆もやし/きゅう り/かぶ/いちご	クロックムッシュ 牛乳  デザート 麦茶
19 火	バターロール スパニッシュオムレツ ほうれん草のガーリック炒め カニサラダ きしゃべつのスープ デザート	ロールパン/じゃが芋 /オリーブ油/マヨ ネーズ/さつま芋/有 塩バター/上白糖	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/かにフ レーク/ベーコン/卵 黄	ほうれん草/にんにく/レ タス/きゅうり/キャベツ /キウイ	デザート スイートポテト 牛乳  お菓子 牛乳
20 水	五穀米ご飯 さわらの西京焼き 昆布豆 じゃが芋の和風サラダ はんぺん汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖 /じゃが芋/薄力粉/ 粉砂糖/有塩バター/ 上白糖	さわら/西京味噌/大 豆水煮/こんぶ/ちり めんじゃこ/はんぺん /卵	小葱/糸みつば/オレンジ /レモン果汁	デザート レモンケーキ 紅茶  お菓子 牛乳
21 木	焼きそば コンビサラダ 卵の中華スープ デザート 牛乳	蒸し中華麺/オリーブ 油/マヨネーズ/片栗 粉/米	豚もも肉/青のり/かに風 味かまぼこ/はんぺん/ス ティックチーズ/卵/牛乳 /糸引納豆/ベーコン	キャベツ/人参/青ピーマ ン/きゅうり/青梗菜/パ インアップル/長葱	デザート 納豆チャーハン 緑茶  プチダノン
22 金	ご飯 ぶりの竜田揚げ風 れんこんとパプリカの炒め物 小松菜のお浸し えのきの味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/ ごま油/きび砂糖/白 いりごま/オリーブ油 /食パン	ぶり/かつお節/白味 噌/牛乳	れんこん/赤ピーマン/小 松菜/えのき茸/ほうれん 草/みかん/いちごジャム	デザート ジャムサンド 牛乳  お菓子 牛乳
23 土	ドライカレー ポテトサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/じゃ が芋/マヨネーズ/上 白糖	豚ひき肉/ロースハム /牛乳/ゼラチン	玉葱/人参/生姜/にんに く/きゅうり/パセリ/パ ナナ/オレンジジュース	デザート オレンジゼリー  お菓子 牛乳
25 月	ご飯 塩から揚げ 高野豆腐の煮物 きゅうりとツナの和え物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/小町麩/タン メン	鶏もも肉/高野豆腐/ ツナ缶/白味噌/牛乳 /粉チーズ	干し椎茸/絹さや/人参/ きゅうり/糸みつば/いち ご/トマト/にんにく	デザート イタリアンラーメン  お菓子 牛乳
26 火	麦ご飯 和風ハンバーグ ひじき煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/押麦/パン粉/オ リーブ油/きび砂糖/ 白いりごま/白すりご ま/食パン/マーガリン	合びき肉/卵/干ひじ き(アツパ釜、乾)/焼き 竹輪/大豆水煮/白味 噌/木綿豆腐	玉葱/大根/大葉/人参/ 絹さや/ブロッコリー/長 葱/パインアップル	デザート シュガートースト 紅茶  バナナ 牛乳
27 水	黒糖ロール 鮭のムニエル いんげんとベーコンソテー れんこんサラダ かぶのスープ デザート	黒糖ロール/薄力粉/ オリーブ油/マヨネ ーズ/白すりごま/じゃ が芋/天ぷら粉/調合 油/きび砂糖	生鮭/ベーコン/白味 噌/味噌/牛乳	いんげん/れんこん/人参 /かぶ/ぶどうジュース	デザート 味噌ポテト 牛乳  お菓子 牛乳
28 木	カレーソースパゲッティ さつま芋のレモン煮 海鮮サラダ ポパイスープ デザート 牛乳	スパゲッティ/オリ ーブ油/有塩バター/薄 力粉/さつま芋/きび 砂糖/米	豚ひき肉/むきえび/ ロールイカ/ホタテ/ ベーコン/牛乳/卵	玉葱/人参/青ピーマン/ エリンギ/レモン果汁/ きゅうり/レタス/ほうれ ん草/オレンジ/にら	デザート にら卵雑炊  お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 595kcal

脂質 19.1g

タンパク質 22.7g

