



令和2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 土	ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草の煮浸し きゅうり漬け 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／小町麩／食パン／ マーガリン	鶏もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／ほうれん 草／きゅうり／絹さや／オ レンジ	シュガートースト 牛乳	
3 月	カレーライス カラフルサラダ 白菜スープ デザート	米／オリーブ油	豚肩ロース(赤肉)／ ベーコン／塩昆布／ツ ナ缶／大豆水煮／牛乳	玉葱／きゅうり／ミニトマ ト／コーン缶／キャベツ／ 白菜／いちご／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
4 火	ふんわり食パン 白身魚の豆腐グラタン ブロッコリーとエビのサラダ ジュリアンスープ デザート	ふんわり食パン／マヨ ネーズ／ホットケーキ ミックス／オリーブ油 ／グラニュー糖	まがれい／絹豆腐／卵 ／ピザ用チーズ／むき えび／飲むヨーグルト (Ca強化)／牛乳	ブロッコリー／アスパラ／ 人参／キャベツ	さくさくクッキー 牛乳	
5 水	のりたまふりかけご飯 鶏のスペアリブ風 枝豆とコーンのソテー ほうれん草の味噌汁 デザート	米／ごま油／オリーブ 油／マヨネーズ／あら れ／調合油	鶏もも肉／油揚げ／白 味噌／牛乳	枝豆／コーン缶／レタス／ ほうれん草／バナナ	あられ 牛乳	
6 木	たぬきうどん かしわ天 れんこんとパプリカの炒め物 デザート	うどん／揚げ玉／天ぷ ら粉／調合油／ごま油 ／きび砂糖／白いりご ま／オリーブ油／米	鶏ささ身／ダイステー ズ／けずり節／牛乳	小松菜／れんこん／黄ピー マン／赤ピーマン／みかん	チーズ入りおかかご飯 牛乳	
7 金	麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 名取汁 デザート 牛乳	米／押麦／ごま油／き び砂糖／中華麺	鯖／鶏もも肉／牛乳／ 生わかめ／なると	きゅうり／トマト／スナッ プえんどう／大根／人参／ 小松菜／パインアップル／ 長葱	正油ラーメン	
8 土	ご飯 牛肉の味噌炒め もやしとにらの和え物 麩のお吸い物 デザート 牛乳	米／ごま油／オリーブ 油／きび砂糖／小町麩 ／マヨネーズ／上白糖	牛もも肉／白味噌／プ チダノン／牛乳／ゼラ チン	長葱／赤ピーマン／青ピー マン／にんにく／緑豆もや し／にら／糸みつば／ブ ロccoli／ぶどうジュ ース	ぶどうゼリー ビスケット	
10 月	ご飯 豚肉の塩麹炒め きゅうりとツナの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ さつま芋／きび砂糖／ 黒いりごま	豚肩ロース(赤肉)／ツ ナ缶／あおさ(素干し) ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／きゅうり ／キャベツ／ミニトマト／ 小葱／バナナ	大学芋 牛乳	
12 水	味道楽ふりかけご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め かぶの甘酢漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖／薄力粉 ／有塩バター	まがれい／豚ひき肉／ 絹豆腐／白味噌／卵／ 牛乳	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／かぶ／レモン果汁 ／なめこ／糸みつば／みか ん	マドレーヌ 牛乳	
13 木	黒糖ロール ハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ デザート 牛乳	黒糖ロール／パン粉／ フライドポテト／調合 油／上白糖	合びき肉／卵／牛乳／ むきえび／ヨーグルト	玉葱／きゅうり／レタス／ パセリ／オレンジ／ブルー ベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ	
14 金	ご飯 かじきの照り焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 デザート	米／白すりごま／白い りごま／きび砂糖／マ ヨネーズ／板こんにゃ く／食パン	めかじき／白味噌／豚 肩ロース(脂肪なし)／ ベーコン／ピザ用チ ーズ／牛乳	ほうれん草／レタス／ミニ トマト／大根／人参／長葱 ／ごぼう／パインアップル ／コーン缶／玉葱／青ピー マン	ピザトースト 牛乳	
15 土	焼きそば ポテトサラダ もやしの味噌汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／じゃが芋／マヨ ネーズ／米	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／ロースハム／ 油揚げ／白味噌／プチ ダノン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／きゅうり／トマト／緑 豆もやし	わかめご飯 牛乳	
17 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 塩麹ガーリックチキン 人参しりしり 豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／うど ん／薄力粉／調合油	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／木綿豆腐／白味噌／ 牛乳	人参／キャベツ／コーン缶 ／小松菜／バナナ	揚げびっぴ 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 火	たらこの和風クリームパスタ いんげんときのこのソテー ビーンズサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン	生クリーム／スキムミルク／たらこ／チキンナゲット／牛乳	小葱／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／ぶどうジュース	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
19 水	五穀米ご飯 鮭のムニエル ほうれん草ソテー ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	五穀米／米／薄力粉／オリーブ油／マヨネーズ／タンメン	生鮭／ベーコン／卵／白味噌／牛乳／粉チーズ	ほうれん草／アスパラ／にら／パインアップル／トマト／にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳
20 木	バターロール 鶏肉のレモンソテー ツナサラダ ミネストローネ デザート	ロールパン／オリーブ油／マヨネーズ／きび砂糖／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳	レモン果汁／レタス／きゅうり／赤ピーマン／黄ピーマン／ブロッコリー／キャベツ／人参／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳
21 金	ご飯 さわらの西京焼き しぐれサラダ 白菜と塩昆布の中華漬け はんぺん汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	さわら／西京味噌／ロースハム／細切りチーズ／塩昆布／はんぺん／卵／牛乳	きゅうり／人参／白菜／糸みつば／オレンジ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
22 土	ほうれん草とチーズのカレー サラダスパゲッティ かぶのスープ デザート	米／オリーブ油／サラダスパゲッティ／マヨネーズ／食パン／マーガリン	鶏もも肉／細切りチーズ／ロースハム／飲むヨーグルト(Ca強化)	玉葱／ほうれん草／きゅうり／コーン缶／ミニトマト／かぶ／パセリ	ガーリックトースト 麦茶
25 火	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 鶏大根 きゅうりと赤かぶの漬物 むらこも汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖／板こんにやく／片栗粉／ロールパン	牛肩ロース肉／鶏もも肉／こんぶ／卵／ウィンナー／牛乳	ごぼう／糸みつば／大根／絹さや／きゅうり／ラディッシュ／人参／玉葱／青梗菜／みかん／キャベツ	ウィンナーロール 牛乳 お菓子 牛乳
26 水	のりたまふりかけご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め スナックエンドウの煮浸し 豆腐のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／有塩バター	鯖／白味噌／さつま揚げ／塩昆布／絹豆腐／卵／牛乳	生姜／キャベツ／スナックえんどう／ほうれん草／パインアップル／バナナ	バナナマフィン 麦茶 お菓子 牛乳
27 木	肉うどん 高野豆腐のから揚げ 五目きんぴら デザート	うどん／白いりごま／薄力粉／調合油／きび砂糖／オリーブ油／米	豚肩ロース(赤肉)／卵／白味噌／高野豆腐／焼き竹輪／プチダノン／牛乳	長葱／れんこん／ごぼう／人参	青菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
28 金	黒糖ロール 鶏の香草焼き ほうれん草と卵のソテー カラフルスープ デザート	黒糖ロール／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／マカロニ／上白糖／薄力粉	鶏もも肉／卵／ベーコン／牛乳／ホイップクリーム	パセリ／ほうれん草／ミニトマト／ブロッコリー／玉葱／アスパラ／赤ピーマン／バナナ／いちご	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
29 土	ご飯 生姜焼き きゅうりとツナの和え物 きゃべつともやしの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／ツナ缶／白味噌／ロースハム／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／レタス／キャベツ／緑豆もやし／オレンジ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー595kcal	タンパク質 23.1g	脂質 21.0g

