



令和元年9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
2 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 変わりローストチキン もやしとにらの和え物 麩のお吸い物 デザート	米/オイスターソース /きび砂糖/ごま油/ マヨネーズ/小町麩	鶏もも肉/牛乳	緑豆もやし/にら/レタス /ミニトマト/糸みつば/ オレンジ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
3 火	バターロール ミートローフ ほうれん草ソテー ジュリアンスープ デザート	ロールパン/オリーブ 油/パン粉/マヨネ ーズ/フライドポテト/ 調合油	合びき肉/卵/ベーコ ン/牛乳	玉葱/ミックスベジタブル /ほうれん草/トマト/人 参/キャベツ/バナナ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
4 水	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 鮭の西京焼き 名取汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖 /ホットケーキミック ス/オリーブ油/グラ ニュー糖	牛肩ロース肉/生鮭/ 西京味噌/鶏もも肉/ 卵/牛乳	ごぼう/糸みつば/アスパ ラ/大根/人参/小松菜	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
5 木	さっぱりうどん ささ身の竜田揚げ カリカリじゃこ冷奴 デザート	うどん/片栗粉/調合 油/ごま油/きび砂糖 /白いりごま/米	油揚げ/鶏ささ身/木 綿豆腐/ちりめんじゃ こ/卵/ロースハム/ なると/牛乳	小松菜/小葱/パインアッ プル/長葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
6 金	のりたまふりかけご飯 さわらの柚庵焼き ひじき煮 なめこの味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/オ リーブ油/きび砂糖/ 薄力粉	さわら/干ひじき(ｽﾚﾝ ｽ釜、乾)/焼き竹輪/ 大豆水煮/白味噌/卵 /牛乳	ゆず果汁/スナックえんど う/人参/絹さや/なめこ /小松菜/梨/パイン缶/ レモン果汁	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
7 土	カレーライス 野菜サラダ 白菜スープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/食パン/マー ガリン/きび砂糖	豚肩ロース(赤肉)/ ベーコン/牛乳	玉葱/きゅうり/黄ピーマ ン/レタス/ミニトマト/ 白菜/オレンジ	シュガードースト 牛乳 お菓子 牛乳	
9 月	ご飯 ささ身 フライ風 ポパイポテトサラダ あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米/マヨネーズ/パン 粉/オリーブ油/じゃ が芋/ウエハース	鶏ささ身/卵/あおさ (素干し)/白味噌/牛 乳/アイスクリーム	ほうれん草/キャベツ/ミ ニトマト/小葱/バナナ	アイスクリーム お菓子 牛乳	
10 火	麻婆丼 チョレギサラダ 筍の中華スープ デザート	米/オリーブ油/きび砂糖 /片栗粉/ごま油/白いり ごま/ホットケーキミック ス/マーガリン/ケーキシ ロップ	木綿豆腐/豚ひき肉/ 赤味噌/豚肩ロース(赤 肉)/卵/牛乳	長葱/小葱/サニーレタス /きゅうり/レモン果汁/ 絹さや/たけのこ水煮/人 参/パインアップル	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
11 水	ふんわり食パン 鮭の変わり衣焼き ツナサラダ コンソメスープ デザート	ふんわり食パン/パン 粉/マヨネーズ/米/ ごま油/白いりごま	生鮭/粉チーズ/ツナ 缶/飲むヨーグルト(Ca 強化)/塩昆布/牛乳	パセリ/レタス/きゅうり /黄ピーマン/ブロッコ リー	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 バナナ 牛乳	
12 木	和風スパゲッティー ほうれん草とコーンソテー ブロッコリーとエビのサラダ かぶのスープ デザート	スパゲッティー/オリ ーブ油/マヨネーズ/さ つま芋/有塩バター/ 上白糖	ベーコン/むきえび/ 卵/牛乳/卵黄	しめじ/玉葱/ほうれん草 /コーン缶/ブロッコリー /かぶ/バナナ	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
13 金	ツナカレー カラフルサラダ クルトンスープ デザート	米/オリーブ油/サン ドイッチ用食パン	ツナ缶/プチダノン	玉葱/グリーンピース缶/ きゅうり/ミニトマト/ コーン缶/キャベツ	青菜ご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
14 土	ご飯 生姜焼き もやしときゅうりの和え物 ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米/きび砂糖/オリ ーブ油/ごま油/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/ 豚バラ肉/卵/白味噌 /牛乳/ヨーグルト	玉葱/人参/緑豆もやし/ きゅうり/キャベツ/ミニ トマト/にら/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 ビスケット お菓子 牛乳	
17 火	バターロール 鶏の香草焼き ほうれん草と卵のソテー きゃべつのスープ デザート	ロールパン/マヨネ ーズ/パン粉/オリーブ 油/じゃが芋/片栗粉 /きび砂糖	鶏もも肉/卵/ベーコ ン/牛乳	パセリ/ほうれん草/レタ ス/キャベツ/ぶどう ジュース	芋もち 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 ／ 水	バターチキンカレー ミモザサラダ クルトンスープ デザート 牛乳	米／有塩バター／きび砂糖／薄力粉／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／上白糖	鶏もも肉／ヨーグルト／生クリーム／卵／牛乳／ゼラチン	にんにく／玉葱／カットトマト缶／きゅうり／キャベツ／トマト／オレンジ／りんごジュース	りんごゼリー お菓子 牛乳	
19 ／ 木	正油ラーメン かに豆腐 海鮮サラダ デザート	中華麺／オイスターソース／片栗粉／米／オリーブ油	生わかめ／なると／木綿豆腐／かにフレーク／卵／むきえび／ロールイカ／ホタテ／挽きわり納豆／豚ひき肉／牛乳	長葱／小葱／きゅうり／レタス／パインアップル／にら	納豆ひき肉ご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
20 ／ 金	ご飯 金目鯛の煮付け きゅうりとトマトの和え物 豚汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／薄力粉／有塩バター	金目鯛／豚もも肉／白味噌／プチダノン／卵	生姜／絹さや／きゅうり／トマト／大根／人参／長葱／ごぼう	マドレーヌ 紅茶 お菓子 牛乳	
21 ／ 土	親子丼 かぶのさっと煮 ナムル 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／小町麩／食パン／マーガリン	鶏もも肉／卵／ツナ缶／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／かぶ／人参／緑豆もやし／ほうれん草／絹さや／バナナ／パセリ	ガーリックトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
24 ／ 火	ご飯 塩から揚げ 人参しりしり えのきの味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	鶏もも肉／ツナ缶／卵／白味噌／プチダノン／ロースハム	人参／きゅうり／ミニトマト／えのき茸／ほうれん草	ハムサンド カルピス お菓子 牛乳	
25 ／ 水	ご飯 ホイコーロー かぼちゃ煮 卵の中華スープ デザート 牛乳	米／片栗粉／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)／卵／牛乳	キャベツ／赤ピーマン／青ピーマン／かぼちゃ／ブロッコリー／青梗菜／オレンジ	アイスクリーム お菓子 牛乳	
26 ／ 木	黒糖ロール ハンバーグ ミネストローネ デザート	黒糖ロール／パン粉／マヨネーズ／オリーブ油／きび砂糖／さつま芋／調合油／黒いりごま	合びき肉／卵／牛乳／ベーコン／飲むヨーグルト(Ca強化)	玉葱／レタス／キャベツ／人参／にんにく／カットトマト缶／パセリ	大学芋 麦茶 お菓子 牛乳	
27 ／ 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 牛肉のしぐれ炊き 白和え 白菜としめじの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／白すりごま	牛肩ロース肉／輸入牛ばら(脂身付き)／木綿豆腐／白味噌	ごぼう／生姜／絹さや／人参／ほうれん草／しめじ／白菜／パインアップル	梅しそご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
28 ／ 土	チキンカレー カラフルサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油	鶏もも肉／牛乳	玉葱／きゅうり／ミニトマト／コーン缶／キャベツ／パセリ／オレンジ	 お菓子 牛乳	
30 ／ 月	ご飯 豚肉の塩麩炒め 昆布ときゅうりの和え物 鯖の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／きび砂糖／ロールパン	豚肩ロース(赤肉)／刻み昆布／生わかめ／かにフレーク／さば(水煮缶詰)／白味噌／ウィンナー／牛乳	にんにく／長葱／きゅうり／キャベツ／大根／人参／白菜／なめこ／小葱／バナナ	ウィンナーロール 牛乳 お菓子 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー 590kcal	タンパク質 21.8g	脂質 19.5g	

