

令和元年7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 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン きゅうりとトマトの和え物 ポイルキャベツとコーン わかめのすまし汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖	鶏もも肉／生わかめ／牛乳	きゅうり／トマト／キャベツ／コーン缶／パインアップル	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
2 火	のりたまふりかけご飯 牛肉のしぐれ炊き ひじきのナムル カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／中華麺	和牛肩ロース（脂肪なし）／和牛肉ばら（脂身付き）／干ひじき（アノシ釜、乾）／あおさ（素干し）／白味噌／プチダノン／鶏ささ身	ごぼう／生姜／緑豆もやし／人参／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／小葱／青梗菜	冷やしラーメン	お菓子 牛乳
3 水	食パン 鯖のトマトソース焼き アスパラとふわふわ卵 レタス 大根スープ デザート	食パン／オリーブ油／小町麩／有塩バター／ケーキシロップ／グラニュー糖	鯖／卵／ベーコン／牛乳	アスパラ／レタス／大根／ぶどうジュース	お惣ラスク（メープル味） 牛乳	ラズダブシ
4 木	ご飯 塩から揚げ 人参のごま和え 白菜と塩昆布の中華漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／きび砂糖／黒いりごま／黒すりごま／ごま油／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／塩昆布／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	人参／白菜／長葱／オレンジ	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
5 金	七夕そうめん 鶏とコーンの落とし揚げ きんぴら デザート 牛乳	そうめん／上白糖／オリーブ油／天ぷら粉／調合油／きび砂糖／ごま油／氷糖みつ	かにフレーク／生わかめ／卵／鶏もも肉／牛乳／ゼラチン	きゅうり／ミニトマト／とうもろこし／ごぼう／人参／パイン缶	ハワイアンゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
6 土	ご飯 生姜焼き 大根とツナの煮物 付け合わせアスパラ 白菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／オリーブ油／粉砂糖	豚肩ロース（脂身付）／豚バラ肉／ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／大根／アスパラ／白菜／バナナ／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
8 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 変わりローストチキン 里芋の味噌バター煮 ほうれん草とツナの和え物 麩のお吸い物 デザート	米／オイスターソース／里芋／有塩バター／白すりごま／きび砂糖／小町麩／お好み焼き粉／揚げ玉／オリーブ油／マヨネーズ	鶏もも肉／白味噌／ツナ缶／卵／青のり／かつお節／牛乳	小葱／ほうれん草／人参／糸みつば／オレンジ／キャベツ／紅しょうが	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
9 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め トマトとおくらの和え物 レタス 豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／有塩バター／きび砂糖	豚肩ロース（赤肉）／豚ばら（脂身付）／かつお節／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	にんにく／長葱／トマト／オクラ／大葉／レタス／小松菜／すいか	マドレーヌ 牛乳	お菓子 牛乳
10 水	黒糖ロール めかじきのフライ風 ブロッコリーソテー 千切りキャベツ、ミニトマト ポパイスープ デザート	黒糖ロール／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／さつま芋／だんご粉／きび砂糖／黒いりごま／調合油	めかじき／ベーコン／牛乳	ブロッコリー／にんにく／キャベツ／ミニトマト／ほうれん草／メロン	さつま芋の揚げだんご 牛乳	お菓子 牛乳
11 木	枝豆と鮭の混ぜご飯 松風焼き アスパラの煮浸し えのきの味噌汁 デザート	米／パン粉／きび砂糖／白いりごま／ロールパン	にじます（海面養殖）／鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ホイップクリーム	えだまめ（冷凍）／長葱／玉葱／アスパラ／えのき茸／ほうれん草／パインアップル／みかん缶	もこもこクリームパン 牛乳	ラズダブシ
12 金	冷やしたぬきうどん かしわ天 トマトの冷奴 デザート	うどん／揚げ玉／天ぷら粉／調合油／米／ごま油	鶏ささ身／木綿豆腐／卵／ロースハム／なると／牛乳	小葱／トマト／大葉／バナナ／長葱	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
13 土	他人丼 かぶのさっと煮 きゅうり漬け すまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／食パン	豚もも肉／卵／ツナ缶／絹豆腐／とろけるスライスチーズ／牛乳	玉葱／糸みつば／かぶ／きゅうり／オレンジ	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
16 火	バターロール 鶏肉のレモンソテー ほうれん草ソテー ミニトマト、レタス 卵スープ デザート	ロールパン／オリーブ油／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／ベーコン／卵／牛乳	レモン果汁／ほうれん草／レタス／ミニトマト／パセリ／メロン	フライドポテト 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	
17 水	五穀米ご飯 焼肉 三色ナムル 付け合わせブロッコリー なめこの味噌汁 デザート	五穀米／米／きび砂糖 ／ごま油／オリーブ油 ／白いりごま	豚肩ロース(脂身付)／ 豚ばら(脂身付)／白味 噌／アイスクリーム	にんにく／長葱／ほうれん 草／人参／きゅうり／ブ ロッコリー／なめこ／小松 菜／バナナ	アイスクリーム チーズ 麦茶
18 木	冷製トマトスパゲッティ いんげんとコーンのソテー ごぼうサラダ きゅうりパスタのスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 すりごま／白いりごま ／薄力粉／強力粉／グ ラニュー糖	ツナ缶／白味噌／ペ ーコン／スキムミルク／ ダイスチーズ／牛乳	トマト／大葉／いんげん／ コーン缶／ごぼう／人参／ キャベツ／パインアップル	カレー風味マフィン 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	ご飯 さわらの柚庵焼き れんこんとパプリカの炒め物 名取汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖 ／白いりごま／オリ ーブ油／もち米／片栗粉	さわら／絹豆腐／鶏も も肉／プチダノン／豚 ひき肉／牛乳	ゆず果汁／れんこん／赤 ピーマン／大根／人参／小 松菜／玉葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
20 土	カレーライス サラダスパゲッティ 付け合わせミニトマト コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／上白糖	豚もも肉／ロースハム ／牛乳／ゼラチン	玉葱／きゅうり／コーン缶 ／ミニトマト／パセリ／バ ナナ／みかん缶／温州蜜柑 缶詰(液汁)	みかんゼリー お菓子 牛乳
22 月	ご飯 鶏の照り焼き きゅうりとツナ和え物 ズッキーニのソテーとミニトマト わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／うどん／揚げ玉	鶏もも肉／ツナ缶／生 わかめ／白味噌／牛乳	きゅうり／ズッキーニ／ミ ニトマト／長葱／すいか／ 小葱	たぬきうどん 牛乳 プチダノン
23 火	食パン スパニッシュオムレツ ほうれん草ときのこのソテー ミックスベジタブルとウインナー ジュリアンスープ デザート	食パン／じゃが芋／オ リーブ油／有塩バター ／薄力粉／上白糖	卵／豚ひき肉／ダイ スチーズ／牛乳／ウイ ナー／スキムミルク	ほうれん草／しめじ／ミ ックスベジタブル／人参／ キャベツ／パインアップル	ミルククッキー 牛乳 お菓子 牛乳
24 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 金目鯛の煮付け 切干大根のスタミナ炒め いんげんの煮浸し 玉葱の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／有塩バター	金目鯛／豚ひき肉／油 揚げ／白味噌／プチダ ノン	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／いんげん／玉葱／ とうもろこし	とうもろこしご飯 麦茶 お菓子 牛乳
25 木	ジャージャー麺 人参しりしり 小松菜のナムル風 華風汁 デザート	蒸し中華麺／オリ ーブ油／きび砂糖／ごま油 ／片栗粉／白いりごま ／食パン／マーガリン	豚ひき肉／白味噌／ツ ナ缶／卵／ロースハム ／スライスチーズ／ス キムミルク／牛乳	たけのこ水煮／生姜／長葱 ／にんにく／きゅうり／緑 豆もやし／人参／小松菜／ 青梗菜	クロックムッシュ 牛乳 お菓子 牛乳
26 金	ひつまぶし 肉入りきんぴら 酢の物 豆腐のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／上白糖／ホットケ ーキミックス／白玉粉	うなぎ蒲焼き／卵／豚 もも肉／生わかめ／絹 豆腐／粉チーズ／スキ ムミルク／牛乳	絹さや／ごぼう／人参／ きゅうり／ラディッシュ／ 糸みつば／オレンジ	ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
27 土	ご飯 焼肉 もやしとにらの和え物 かぶの甘酢漬け えのき茸のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白い りごま／上白糖／小町麩 ／食パン／マーガリン	豚もも肉／プチダノン ／牛乳	にんにく／長葱／緑豆も やし／にら／かぶ／レモン果 汁／えのき茸／絹さや／パ セリ	ガーリックトースト 牛乳 お菓子 牛乳
29 月	ご飯 ささ身フライ風 切干大根のごま和え 千切りキャベツとコーンソテー 筍の中華スープ デザート、牛乳	米／マヨネーズ／パン 粉／オリーブ油／白 いりごま／白すりごま／ きび砂糖／有塩バター ／ごま油／そうめん	鶏ささ身／豚肩ロース (赤肉)／牛乳／かにフ レーク	切干大根／ほうれん草／ キャベツ／コーン缶／たけ のこ水煮／人参／きゅうり	そうめん お菓子 牛乳
30 火	ドライカレー アスパラのバターソテー ビーンズサラダ クルトンスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／有塩 バター／サンドイッチ 用食パン／上白糖	豚ひき肉／牛乳／ゼラ チン	玉葱／人参／生姜／にんに く／アスパラ／ミックス ビーンズ／レタス／きゅう り／トマト／オレンジ／ぶ どうジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳
31 水	冷や汁うどん 高野豆腐のから揚げ ブロッコリーとエビのサラダ デザート	うどん／白いりごま ／薄力粉／調合油／マヨ ネーズ／さつま芋／有 塩バター／上白糖	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／高野豆腐／むき えび／卵／牛乳／卵黄	きゅうり／大葉／ブロッ コリー／すいか	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー591kcal	タンパク質23.2g	脂質20.2g

