



# 平成30年6月献立表 きし保育園

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 ／ さわらの照り焼き ／ がんもの煮物 ／ 人参のごま和え ／ 玉葱とわかめの味噌汁 ／ 生パイン	米／板こんにやく／き び砂糖／黒いりごま／ 黒すりごま／ホット ケーキミックス／オ リーブ油／調合油	さわら／一口がんも／ 生わかめ／白味噌／卵 ／スキムミルク／牛乳	大根／人参／玉葱／パイン アップル／かぼちゃペース ト	かぼちゃドーナッツ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
2 ／ 土	卵丼 ／ しゃりしゃり炒め ／ きゅうり漬け ／ しめじのお吸い物 ／ もも缶	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／マカロ ニ／オリーブ油	卵／なると／きな粉／ 牛乳	玉葱／糸みつば／れんこん ／人参／きゅうり／しめじ ／絹さや／もも缶	マカロニきな粉 牛乳 ----- お菓子 牛乳
4 ／ 月	バターロール ／ ポークケチャップ煮 ／ いんげんとコーンのソテー ／ 野菜サラダ ／ ジュリアンスープ ／ 飲むヨーグルト	ロールパン／オリーブ 油／米	豚もも肉／細切りチー ズ／飲むヨーグルト(Ca 強化)／ベーコン／牛乳	玉葱／しめじ／エリンギ／ いんげん／コーン缶／きゅ うり／黄ピーマン／レタス ／人参／キャベツ／のざわ な	野菜菜チャーハン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
5 ／ 火	麦ご飯 ／ あじフライ ／ 豆腐チャンプルー ／ しぐれサラダ ／ 麩の味噌汁 ／ オレンジ	米／押麦／薄力粉／パン粉 ／調合油／ごま油／きび砂 糖／小町麩／ホットケー キミックス／マーガリン／ ケーキシロップ	まあじ／卵／押し豆腐 ／ロースハム／細切り チーズ／白味噌／牛乳	ほうれん草／緑豆もやし／ にんにく／きゅうり／人参 ／絹さや／オレンジ	野菜ジュースホットケー キ 牛乳 ----- ヨーグルト
6 ／ 水	ミートソーススパゲッティ ／ マッシュポテト ／ 海藻サラダ ／ クルトンスープ ／ バナナ	スパゲッティ／オリー ブ油／じゃが芋／有塩 バター／サンドイッチ 用食パン	豚ひき肉／スキムミル ク／むきえび／ホップク リム／牛乳	玉葱／カットマト缶／ きゅうり／レタス／バナ ナ	いちごババロアのタルト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
7 ／ 木	ご飯 ／ 鶏の梅風味焼き ／ 卵の花 ／ 小松菜のたらこ和え ／ なすの味噌汁 ／ 生パイン	米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／食パン ／マーガリン	鶏もも肉／おから／焼 き竹輪／たらこ／白味 噌／牛乳	梅干し／大葉／ごぼう／人 参／干し椎茸／小松菜／な す／玉葱／パインアップル ／パセリ	カーリクトースト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
9 ／ 土	ツナカレー ／ アスパラソテー ／ カニサラダ ／ コンソメスープ ／ みかん缶 ／ 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／粉砂糖／きび 砂糖	ツナ缶／ベーコン／か にフレーク／牛乳／ ヨーグルト	玉葱／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／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 ----- お菓子 牛乳
11 ／ 月	ご飯 ／ 牛肉のしぐれ炊き ／ かぶのさつと煮 ／ ナムル ／ きやべつの味噌汁 ／ ゴールドキウイ	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／白いり ごま／ホットケー キミックス	牛もも肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／スキム ミルク／牛乳	ごぼう／生姜／かぶ／人参 ／緑豆もやし／ほうれん草 ／キャベツ／ゴールドキウ イ	こま入り蒸しパン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
12 ／ 火	食パン ／ かじきのマヨネーズ焼き ／ カリフラワーのソテー ／ ビーンズサラダ ／ えのき茸のスープ ／ バナナ	食パン／マヨネーズ／ オリーブ油／じゃが芋 ／天ぷら粉／調合油／ きび砂糖	めかじき／ベーコン／ 味噌／牛乳	玉葱／パセリ／カリフラ ワー／にんにく／ミックス ビーンズ／レタス／きゅう り／トマト／えのき茸／大 根／バナナ	味噌ポテト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
13 ／ 水	冷やし中華 ／ 揚げワンタン ／ カリカリじゃこ冷奴 ／ 生パイン	中華麺／ごま油／オ リーブ油／調合油／き び砂糖／白いりごま／ 米	ロースハム／卵／豚ひ き肉／木綿豆腐／ちり めんじゃこ／ウィン ナー	きゅうり／ミニトマト／干 し椎茸／小葱／パインアッ プル／マッシュルーム水煮 ／玉葱／グリーンピース缶	マッシュルームピラフ ほうじ茶 ----- チーズ 麦茶
14 ／ 木	ご飯 ／ 鯖の味噌煮 ／ 肉入りきんぴら ／ もやしときゅうりの和え物 ／ わかめのすまし汁 ／ オレンジ	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／パイ シート／上白糖／薄力 粉	鯖／白味噌／豚もも肉 ／生わかめ／卵／スキ ムミルク	生姜／ごぼう／人参／緑豆 もやし／きゅうり／オレンジ	カスタードパイ 紅茶 ----- お菓子 牛乳
15 ／ 金	五穀米ご飯 ／ 鶏の照り焼き ／ ひじき煮 ／ ほうれん草のお浸し ／ 大根の味噌汁 ／ さくらんぼ、牛乳	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／上白糖	鶏もも肉／干ひじき(干 ル釜、乾)／焼き竹輪 ／大豆水煮／かつお節 ／油揚げ／白味噌／牛 乳／ゼラチン	人参／絹さや／ほうれん草 ／大根／さくらんぼ／みか ん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ----- プチダンゴ
16 ／ 土	ご飯 ／ 焼肉 ／ さくさく炒め ／ 切干大根の漬物 ／ 麩のお吸い物 ／ みかん缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／オイスターソ ース／小町麩／フライド ポテト／調合油	豚もも肉／油揚げ／塩 昆布／牛乳	にんにく／長葱／小松菜／ 人参／切干大根／きゅうり ／糸みつば／みかん缶	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	
18 ／ 月	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 干草煮 きゅうりとツナの和え物 はんぺん汁 ゴールドキウイ	米／きび砂糖／白いり ごま／ごま油／薄力粉 ／粉砂糖／有塩バター ／上白糖	豚ロース肉／木綿豆腐 ／赤味噌／油揚げ／ツ ナ缶／はんぺん／卵	にら／生姜／ほうれん草 ／人参／きゅうり／糸みつば ／ゴールドキウイ／レモン 果汁	レモンケーキ 紅茶  子ニス 麦茶
19 ／ 火	納豆スパゲッティ ジャーマンポテト カラフルサラダ 卵スープ プチダノン	スパゲッティ／オリ ーブ油／じゃが芋／米 ／白いりごま	挽きわり納豆／ウィン ナー／卵／プチダノン ／ちりめんじゃこ／牛 乳	大根／小葱／きゅうり／ミ ニトマト／コーン缶／キャ ベツ／パセリ／カリカリ梅	カリカリ梅の混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳
20 ／ 水	麦ご飯 白身魚のオープン焼き なすの煮浸し ブロッコリーのごま和え 白菜の味噌汁 オレンジ	米／押麦／有塩バター ／オリーブ油／きび砂 糖／白いりごま／白す りごま／薄力粉／上白 糖	メルルーサ／白味噌 ／油揚げ／卵／牛乳	えのき茸／生しいたけ(菌床 栽培、生)／人参／玉葱／な す／ブロッコリー／白菜 ／オレンジ	手作りクッキー 牛乳  バナナ 牛乳
21 ／ 木	ココロ野菜丼 昆布豆 春雨ときゅうりの酢の物 きゃべつともやしの味噌汁 生パイン	米／きび砂糖／春雨 ／上白糖／じゃが芋	豚ひき肉／大豆水煮 ／こんぶ／かにフレーク ／白味噌／ベーコン ／牛乳	いんげん／人参／玉葱 ／干し椎茸／にんにく／生姜 ／きゅうり／レモン果汁 ／キャベツ／緑豆もやし ／パ インアップル	じゃがべ ー 牛乳  お菓子 牛乳
22 ／ 金	ふんわり食パン かわいいのレモンバター グリーンサラダ カラフルスープ バナナ	ふんわり食パン／薄力 粉／オリーブ油／有塩 バター／マヨネーズ ／マカロニ／もち米／米 ／きび砂糖／ごま油	まがれい／ベーコン ／豚ひき肉／牛乳	レモン果汁／リーフレタス ／サラダ菜／ラディッシュ ／玉葱 ／アスパラ／赤ピーマン ／バナナ ／たけのこ水煮 ／人参 ／干し椎 茸 ／生姜 ／にんにく	中華おこわ 牛乳  お菓子 牛乳
23 ／ 土	ハヤシライス ブロッコリーソテー フレンチサラダ かぶのスープ みかん缶	米／オリーブ油／サン ドイッチ用食パン／マ ヨネーズ	牛肩ロース肉／ロース ハム	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶 ／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 ／かぶ ／みかん 缶	ハムサンド 麦茶  お菓子 牛乳
25 ／ 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 こんにやくの中華炒め もやしとにらの和え物 玉葱の味噌汁 生パイン	米／きび砂糖／片栗粉 ／板こんにやく ／ごま 油 ／薄力粉 ／有塩バ ター	卵／かにフレーク ／油 揚げ ／白味噌 ／牛乳	長葱 ／生姜 ／グリーン ピース 缶 ／緑豆 もやし ／にら ／玉 葱 ／パイン アップル	マドレーヌ 牛乳  お菓子 牛乳
26 ／ 火	黒糖ロール 鮭の変わり衣焼き ほうれん草のガーリック炒め コーンとチーズのサラダ 大根スープ バナナ	黒糖ロール／パン粉 ／マヨネーズ ／オリーブ 油 ／さつま 芋 ／調合油 ／きび砂 糖 ／黒いり ご ま	生鮭／粉チーズ ／ダイ スチー ズ ／ベー コン ／牛乳	パセリ ／ほう れん草 ／にん にく ／コー ン缶 ／きゅ うり ／大根 ／バナ ナ	大学芋 牛乳  お菓子 牛乳
27 ／ 水	ご飯 塩麹ガーリックチキン 切干大根 きゅうりとトマトの和え物 なめこの味噌汁 さくらんぼ、牛乳	米／きび砂糖 ／オリ ーブ油 ／ごま 油 ／そう め ん	鶏もも肉 ／油揚 げ ／白 味 噌 ／牛乳	切干大根 ／人参 ／干し 椎茸 ／きゅ うり ／トマ ト ／な め こ ／小松 菜 ／さく らんぼ	そうめん  お菓子 牛乳
28 ／ 木	ドライカレー アスパラのバターソテー ミモザサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	米／オリーブ油 ／有塩 バタ ー ／上白 糖	豚ひき肉 ／卵 ／飲む ヨー グル ト(フル ーツ) ／ゼラ チン	玉葱 ／人参 ／生姜 ／にん にく ／アス パ ラ ／きゅ うり ／キャ ベツ ／パセ リ ／ぶど う ジュ ース	あじさいゼリー  お菓子 牛乳
29 ／ 金	冷やしたぬきうどん 高野豆腐のから揚げ 豚しゃぶサラダ オレンジ	うどん ／揚げ 玉 ／白 いり ごま ／薄力 粉 ／調合 油 ／マヨ ネー ズ ／米	高野豆腐 ／豚も も肉 ／牛乳	小松菜 ／人参 ／きゅ うり ／キャ ベツ ／オー レンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳  お菓子 牛乳
30 ／ 土	麻婆丼 しゃっきりきんぴら かぶの甘酢漬け 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 ／上白 糖 ／小町 麩 ／食 パン	木綿豆腐 ／豚ひ き肉 ／赤味 噌 ／な ると ／と ろ ける スラ イス チー ズ ／牛乳	長葱 ／生姜 ／にん にく ／小 葱 ／れん こん ／赤 ピー マン ／かぶ ／レモ ン果 汁 ／糸 み つば ／み かん 缶	チーズトースト 牛乳  お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 593kcal たんぱく質21.1g 脂質20.6g

