



# 平成29年3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 水	野菜うどん かしわ天 小松菜のお浸し グレープフルーツ	うどん/天ぷら粉/調 合油/米	油揚げ/鶏むね肉/か つお節/ダイスチーズ /けずり節/牛乳	白菜/たけのこ水煮/ 人参/小松菜/グレー プフルーツ	チーズ入りおかかご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
2 木	バターロール タンドリーチキン いんげんソテー トスフレンチ ふわふわスープ バナナ	ロールパン/オリーブ 油/じゃが芋/片栗粉 /きび砂糖	鶏もも肉/ヨーグルト /ベーコン/生わかめ /卵/牛乳	いんげん/しめじ/ きゅうり/トマト/レ タス/コーン缶/コー ンクリーム缶/バナナ	芋もち 牛乳  お菓子 牛乳	
3 金	ちらし寿司 しらす衣のフリットミスト 豚肉の昆布茶和え 麩のお吸い物 オレンジ 牛乳	米/きび砂糖/上白糖 /オリーブ油/さつま 芋/天ぷら粉/調合油 /小町麩	油揚げ/卵/ブラック タイガー/しらす干し (微乾燥品)/豚もも肉 /牛乳/寒天/ヨーグ ルト/ホイップクリーム	干し椎茸/ごぼう/れ んこん/人参/絹さや /パセリ/ほうれん草 /糸みつば/オレンジ /いちご/キウイ	ひなまつりゼリー  お菓子 牛乳	
4 土	ハヤシライス ホタテのサラダ コンソメスープ みかん缶	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/マカロニ/き び砂糖	牛肩ロース肉/ホタテ 缶/きな粉	玉葱/マッシュルーム 水煮/グリーンピース缶 /キャベツ/きゅうり /パセリ/みかん缶	マカロニきな粉 麦茶  お菓子 牛乳	
6 月	納豆スパゲッティ ジャーマンポテト カニサラダ ジュリアンスープ 生パン	スパゲッティ/オリ ーブ油/じゃが芋/マヨ ネーズ/米	挽きわり納豆/ウィン ナー/かにフレーク/ ベーコン/牛乳	大根/小葱/レタス/ きゅうり/人参/キャ ベツ/パインアップル /のざわな	野沢菜チャーハン 牛乳  お菓子 牛乳	
7 火	ご飯 チンジャオロース 紫花豆 大根と水菜のサラダ もやしの味噌汁 いちご	米/きび砂糖/片栗粉 /オリーブ油/上白糖 /マーガリン	牛もも肉/卵/紫花豆 /ちりめんじゃこ/油 揚げ/白味噌/牛乳/ ゼラチン/ホイップクリーム	青ピーマン/たけのこ 水煮/大根/水菜/緑 豆もやし/いちご/ チェリー缶/みかん缶 /キウイ	プリンアラモード  ヨーグルト	
8 水	黒糖ロール マカロニグラタン アスパラのバターソテー ミモザサラダ えのき茸のスープ バナナ	黒糖ロール/マカロニ /オリーブ油/パン粉 /有塩バター/じゃが 芋/天ぷら粉/調合油 /きび砂糖	鶏もも肉/スキムミル ク/ピザ用チーズ/卵 /味噌/牛乳	玉葱/マッシュルーム 水煮/アスパラ/きゅ うり/キャベツ/レモ ン果汁/えのき茸/大 根/バナナ	味噌ポテト 牛乳  お菓子 牛乳	
9 木	五穀米ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き なすの田舎煮 二色和え はんぺん汁 グレープフルーツ	五穀米/米/きび砂糖 /有塩バター/ごま油 /白いりごま/パイ シート/グラニュー糖 /黒いりごま	生鮭/白味噌/はんぺ ん/卵/牛乳	キャベツ/人参/緑豆 もやし/にんにく/な す/きゅうり/たくあ ん/糸みつば/グレー プフルーツ	ごまスティックパイ 牛乳  お菓子 牛乳	
10 金	ビビンバ風 里芋と豚肉の韓国風 春雨サラダ 野菜汁 キウイ	米/ごま油/白いりご ま/きび砂糖/オリ ーブ油/里芋/緑豆春雨 /食パン/グラニュー 糖	牛もも肉/豚ばら(脂 身付)/かにフレーク /卵/油揚げ/クリ ムチーズ	人参/緑豆もやし/ほ うれん草/にんにく/ 長葱/きゅうり/大根 /えのき茸/キウイ/ バナナ	バナナクリームチーズトースト 麦茶  お菓子 牛乳	
11 土	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 竹輪の甘辛煮 白菜の一夜漬け 玉葱とわかめの味噌汁 もも缶、牛乳	米/片栗粉/ごま油/ きび砂糖/上白糖	豚肩ロース肉/焼き竹 輪/こんぶ/生わかめ /白味噌/牛乳/ゼラ チン	玉葱/青ピーマン/赤 ピーマン/白菜/もも 缶/りんごジュース	りんごゼリー ビスケット  お菓子 牛乳	
13 月	ほうれん草とチーズのカレー いんげんときのこのソテー さつま芋サラダ かぶのスープ りんご 牛乳	米/オリーブ油/さつ ま芋/マヨネーズ/上 白糖	鶏もも肉/細切りチ ーズ/ロースハム/牛乳	玉葱/ほうれん草/い んげん/しめじ/きゅ うり/かぶ/りんご/ みかん缶/パイン缶/ もも缶	フルーツポンチ  お菓子 牛乳	
14 火	あんかけ焼きそば かぼちゃ煮 チョレギサラダ 雲海スープ オレンジ	蒸し中華麺/ごま油/ オリーブ油/片栗粉/ きび砂糖/白いりご ま/米	鶏もも肉/紅かまぼこ /卵/焼き豚/なると /牛乳	白菜/人参/かぼちゃ /サニーレタス/きゅ うり/レモン果汁/青 梗菜/オレンジ/長葱 /小葱	チャーハン 牛乳  お菓子 牛乳	
15 水	ご飯 たらの梅風味天ぷら 白菜マーボー もやしとわかめの和え物 なめこの味噌汁 グレープフルーツ	米/薄力粉/調合油/ ごま油/片栗粉/きび 砂糖/オリーブ油/上 白糖	たら/卵/豚ひき肉/ 生わかめ/白味噌/ス キムミルク/ダイス チーズ/ロースハム/ 牛乳	梅びしお/白菜/にん にく/生姜/長葱/緑 豆もやし/なめこ/小 松菜/グレープフル ーツ/玉葱/かぼちゃ	ケーキ・サレ 牛乳  バナナ 牛乳	
16 木	ふんわり食パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーソテー スクエアサラダ 大根スープ いちご、牛乳	ふんわり食パン/薄力 粉/じゃが芋/きび砂 糖/オリーブ油/ごま 油/白いりごま/白す りごま/米	鶏もも肉/卵/ベー コン/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /カットトマト缶/グ リンピース缶/ブロッ コリー/にんにく/き ゅうり/人参/ 大根/いちご/ほうれ ん草	中華風雑炊  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 金	ご飯 ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮 しょうゆフレンチ 白菜の味噌汁 キウイ	米／きび砂糖／さつま芋／オリーブ油／ホットケーキミックス／上白糖／調合油	ぶり／油揚げ／白味噌／スキムミルク	キャベツ／きゅうり／セロリー／白菜／キウイ／りんご／レモン果汁	アップルドーナツ 紅茶	お菓子 牛乳
18 土	ご飯 牛肉の味噌炒め かぶのさつと煮 きゅうりのおかか和え 豆腐のお吸い物 みかん缶	米／ごま油／オリーブ油／食パン	牛もも肉／白味噌／ツナ缶／かつお節／絹豆腐／牛乳	長葱／青ピーマン／にんにく／かぶ／きゅうり／コーン缶／糸みつば／みかん缶／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
21 火	かやくうどん 桜えびのかき揚げ 豚しゃぶサラダ グレープフルーツ	うどん／天ぷら粉／調合油／マヨネーズ／米／きび砂糖	なると／油揚げ／白味噌／かたくちいわし(煮干し)／桜えび／さくらえび(ゆで)／豚もも肉／鶏ひき肉／卵	小松菜／長葱／人参／きゅうり／キャベツ／グレープフルーツ／生姜	二色そばろご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
22 水	ご飯 チーズ餃子 ひじきとおからの豆乳煮 ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁 いちご、牛乳	米／餃子の皮／オリーブ油／きび砂糖	豚ひき肉／ダイスチーズ／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ缶、乾)／おから／豆乳／白味噌／かつお節／油揚げ／牛乳／ゼラチン	青ピーマン／黄ピーマン／干し椎茸／人参／糸みつば／ほうれん草／玉葱／いちご	カルピスゼリー リッツ	お菓子 牛乳
23 木	ご飯 手作りふりかけ さわらのごま焼き 切干大根 春雨ときゅうりの酢の物 かき卵汁、りんご、牛乳	米／ごま油／きび砂糖／薄力粉／白いりごま／オリーブ油／春雨／上白糖／タンメン	かつお節／さわら／油揚げ／かにフレーク／卵／牛乳／粉チーズ	青ピーマン／切干大根／人参／干し椎茸／きゅうり／レモン果汁／糸みつば／りんご／トマト／にんにく	イタリアンラーメン	ヨーグルト
24 金	お赤飯 筑前煮 茶碗蒸し 大根のゆかり和え 花麩のお吸い物 生パイン	もち／里芋／板こんにゃく／きび砂糖／オリーブ油／花麩／薄力粉／有塩バター／上白糖	ささげ／豚ロース肉／赤味噌／卵／かつお節／紅かまぼこ／牛乳	たけのこ水煮／人参／ごぼう／絹さや／干し椎茸／糸みつば／生しいたけ(菌床栽培、生)／大根／パインアップル／りんご／レモン果汁	りんごのケーキ 紅茶	チーズ 麦茶
25 土	麻婆丼 金時豆 即席漬け えのき茸のすまし汁 パイン缶	米／オリーブ油／きび砂糖／片栗粉／ごま油／小町麩	木綿豆腐／豚ひき肉／赤味噌／金時豆／牛乳	長葱／生姜／にんにく／小葱／キャベツ／人参／きゅうり／えのき茸／パイン缶／いちごジャム	クラッカーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
27 月	修了式 お楽しみランチ	米／有塩バター／パン粉／フライドポテト／調合油／白いりごま／上白糖／薄力粉	むきえび／合びき肉／卵／ダイスチーズ／生わかめ／ジョア アップル／クリームチーズ／生クリーム	玉葱／人参／青ピーマン／コーン缶／きゅうり／レモン果汁	チーズケーキ 紅茶	ヨーグルト
28 火	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 含め煮 ひじきのナムル 潮汁 りんご	米／片栗粉／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／ごま油／小町麩／ホットケーキミックス／グラニュー糖	牛もも肉／生揚げ／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ缶、乾)／なると／卵／牛乳	小松菜／大根／人参／いんげん／緑豆もやし／糸みつば／りんご	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
29 水	春キャベツのスパゲッティ カリフラワーのソテー ビーンズサラダ クルトンスープ オレンジ 牛乳	スパゲッティ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／米／白玉粉	豚肩ロース肉／ベーコン／牛乳／鶏もも肉	玉葱／キャベツ／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／オレンジ／ごぼう／人参	だんご汁	お菓子 牛乳
30 木	麦ご飯 かれいの煮付け しゃっきりきんぴら スナップえんどうのごま和え 小松菜の味噌汁 キウイ	米／押麦／きび砂糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／白すりごま／ホットケーキミックス／甘納豆(小豆)	まがれい／油揚げ／白味噌／ヨーグルト／牛乳	生姜／れんこん／赤ピーマン／スナップえんどう／人参／小松菜／キウイ	ヨーグルトと抹茶蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
31 金	クロワッサン 変わりローストチキン ほうれん草とコーンソテー 野菜サラダ 卵スープ プチダノン	クロワッサン／オイスターソース／オリーブ油／米	鶏もも肉／卵／プチダノン	ほうれん草／コーン缶／きゅうり／黄ピーマン／レタス／パセリ	わかめご飯 麦茶	お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.6g

