

平成31年 4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・15 ／ 月	黒ごまご飯 塩から揚げ マッシュポテト レタスとトマト わかめのすまし汁 デザート	米／黒いりごま／片栗粉／薄力粉／調合油／じゃが芋／有塩バター／マヨネーズ	鶏もも肉／スキムミルク／生わかめ／牛乳	ミックスベジタブル／レタス／トマト／オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
2・16 ／ 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 かかれいの煮付け 切干大根のスタミナ炒め きゅうり漬け 豆腐の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	まがれい／豚ひき肉／木綿豆腐／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／きゅうり／小松菜／パインアップル／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
3・17 ／ 水	カレーライス マカロニサラダ 卵スープ デザート 牛乳	米／じゃが芋／オリーブ油／マカロニ／マヨネーズ／あられ／調合油	豚もも肉／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／パセリ／バナナ	あられ 麦茶	お菓子 牛乳
4・18 ／ 木	ふんわり食パン ハンバーグ アスパラのバターソテー フライドポテト ジュリアンスープ デザート	ふんわり食パン／パン粉／有塩バター／フライドポテト／調合油／さつま芋／上白糖	合びき肉／卵／飲むヨーグルト(Ca強化)／牛乳／卵黄	玉葱／アスパラ／人参／キャベツ	スイートポテト 牛乳	バナナ 牛乳
5・19 ／ 金	のりたまふりかけご飯 かじきの照り焼き 三色ナムル スナップエンドウ 豚汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖／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	めかじき／豚もも肉／白味噌／卵／牛乳	ほうれん草／人参／きゅうり／スナップえんどう／大根／長葱／ごぼう／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
6・20 ／ 土	焼きそば しゅうまい きゅうりとトマトの和え物 もやしの味噌汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ油／ごま油／きび砂糖／フライドポテト／調合油	豚もも肉／青のり／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	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
8・22 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜とハムの炒め物 ポイルキャベツとコーン ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／タンメン	鶏もも肉／ロースハム／卵／白味噌／牛乳／粉チーズ	小松菜／キャベツ／コーン缶／にら／オレンジ／トマト／にんにく	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
9・23 ／ 火	京風たぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ いんげんの炒め物 デザート 牛乳	うどん／片栗粉／天ぷら粉／調合油／オリーブ油／米	油揚げ／焼き竹輪／青のり／ベーコン／牛乳	生姜／小葱／いんげん／しめじ／バナナ／のぎわな	野沢菜チャーハン ほうじ茶	プチダノン
10・24 ／ 水	黒糖ロール 鮭のフライ風 アスパラとコーンソテー レタスとミニトマト ミネストローネ デザート	黒糖ロール／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／きび砂糖／じゃが芋／片栗粉	生鮭／ベーコン／飲むヨーグルト(Ca強化)／牛乳	アスパラ／コーン缶／レタス／ミニトマト／キャベツ／人参／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセリ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
11・25 ／ 木	ご飯 鶏の照り焼き にんじんしりしり ブロッコリー なめこの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／マヨネーズ／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／ツナ缶／卵／白味噌／牛乳	人参／ブロッコリー／なめこ／小松菜／パインアップル	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	バナナ 牛乳
12・26 ／ 金	わかめごはん さわらの柚庵焼き さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め パプリカときゅうりのピクルス 麩のお吸い物 デザート	12日 米／オリーブ油／小町麩／食パン／マヨネーズ 26日 米／オリーブ油／小町麩／薄力粉／きび砂糖／有塩バター	12日 さわら／さつま揚げ／塩昆布／プチダノン／しらす干し／牛乳 26日 さわら／さつま揚げ／塩昆布／プチダノン／卵／牛乳／ホイップクリーム	12日 ゆず果汁／キャベツ／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／糸みつば 26日 ゆず果汁／キャベツ／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／糸みつば／バナナ	12日 しらすマヨトースト 牛乳 26日 誕生会ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
13・27 ／ 土	ほうれん草とチーズのカレー コーンサラダ アスパラガス コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖	鶏もも肉／細切りチーズ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／ほうれん草／キャベツ／コーン缶／きゅうり／人参／アスパラ／パセリ／オレンジ／いちごジャム	ヨーグルト いちごソース	お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 593kcal

タンパク質 22.5g

脂質 19.3g

