



令和元年 6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 土	ご飯 生姜焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのごま和え わかめとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも／有塩バター／白いりごま／白すりごま	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／白味噌／生わかめ／牛乳	玉葱／人参／レモン果汁／ブロッコリー／長葱／オレンジ	ブルーチェ お菓子 牛乳	
3 月	食パン 鶏のスペアリブ風 ほうれん草ときのこのソテー ポイルキャベツ、ミニトマト 大根スープ デザート	食パン／ごま油／米	鶏もも肉／ベーコン／飲むヨーグルト(Ga強化)／牛乳	ほうれん草／しめじ／キャベツ／ミニトマト／大根	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
4 火	のりたまふりかけご飯 かれいの煮付け 人参ともやしの和え物 いんげんの煮浸し きやべつの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／食パン／マーガリン	まがれい／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳	生姜／緑豆もやし／人参／にら／いんげん／キャベツ／メロン	きなこトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
5 水	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ひじきのナムル デザート	うどん／片栗粉／天ぷら粉／調合油／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ	豚もも肉／焼き竹輪／青のり／干ひじき(ｽﾝﾙｽ釜、乾)／糸引納豆／卵／牛乳／かつお節	人参／玉葱／緑豆もやし／パインアップル／キャベツ	納豆お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳	
6 木	麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き きゅうりとトマトの和え物 ブロッコリーとコーンのソテー 麩のお吸い物 デザート	米／押麦／白すりごま／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／小町麩／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	鯖／白味噌／卵／牛乳	長葱／きゅうり／トマト／ブロッコリー／コーン缶／にんにく／糸みつば／オレンジ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
8 土	麻婆丼 小松菜とハムの炒め物 かぶの甘酢漬け かき卵汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／片栗粉／ごま油／上白糖／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／赤味噌／ロースハム／卵／牛乳	長葱／小葱／小松菜／かぶ／レモン果汁／糸みつば／バナナ／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
10 月	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 干草煮 きゅうりのおかか和え はんぺん汁 デザート、牛乳	五穀米／米／片栗粉／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／うどん／揚げ玉	牛もも肉／油揚げ／かつお節／はんぺん／牛乳	小松菜／ほうれん草／人参／きゅうり／コーン缶／糸みつば／パインアップル／小葱	たぬきうどん お菓子 牛乳	
11 火	バターロール ミートローフ ポテトサラダ アスパラバターソテー 白菜スープ デザート	ロールパン／オリーブ油／パン粉／じゃが芋／マヨネーズ／米	合びき肉／卵／ロースハム／ベーコン／プチダノン	玉葱／ミックスベジタブル／きゅうり／アスパラ／白菜	ちりめん菜ごはん ほうじ茶 お菓子 牛乳	
12 水	ご飯 かじきの磯辺焼き さつまいもときやべつの塩昆布炒め 人参のごま和え しめじと大根の味噌汁 デザート	米／調合油／オリーブ油／きび砂糖／黒いりごま／ホットケーキミックス／グラニュー糖	めかじき／青のり／さつまいも揚げ／塩昆布／白味噌／卵／牛乳	キャベツ／人参／しめじ／大根／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
13 木	和風スパゲッティ れんこんサラダ いんげんとコーンのソテー クルトンスープ 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／サンドイッチ用食パン／米粉／きび砂糖	ベーコン／白味噌／豆乳／牛乳	しめじ／玉葱／れんこん／人参／いんげん／コーン缶／メロン／いちご	米粉ぱん 牛乳 お菓子 牛乳	
14 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 さわらの柚庵焼き ひじきときゅうりの和え物 小松菜の正油風味 白菜の味噌汁 デザート	米／白いりごま／きび砂糖／ごま油／白すりごま／食パン／マーガリン	さわら／干ひじき(ｽﾝﾙｽ釜、乾)／しらす干し／かにフレーク／油揚げ／白味噌／卵／牛乳	ゆず果汁／きゅうり／小松菜／白菜／バナナ	フレンチトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
15 土	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 刻み昆布の煮物 きゅうりと赤かぶの漬物 もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／きび砂糖／粉砂糖	牛もも肉／細め昆布／さつまいも揚げ／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	ごぼう／生姜／人参／きゅうり／ラディッシュ／緑豆もやし／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ビスケット バナナ 牛乳	
17 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 ごぼうサラダ 枝豆とコーンのソテー 潮汁 デザート	米／きび砂糖／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／オリーブ油／小町麩／じゃが芋／片栗粉	鶏もも肉／白味噌／なると／牛乳	にんにく／生姜／ごぼう／人参／えだまめ(冷凍)／コーン缶／糸みつば／パインアップル	芋もち 牛乳 ブナダナン	



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
18 火	黒糖ロール サーモンムニエル アスパラとふわふわ卵 人参のラベ ベーコンスープ デザート	黒糖ロール／薄力粉／ オリーブ油／あられ／ 調合油	にじます(海面養殖)／ 卵／ベーコン／牛乳	アスパラ／人参／玉葱	あられ 牛乳	
19 水	肉うどん 高野豆腐のから揚げ もやしとわかめの和え物 デザート 牛乳	うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／ごま 油／きび砂糖／米	豚肩ロース(赤肉)／卵 ／白味噌／高野豆腐／ 生わかめ／牛乳／ベー コン	長葱／緑豆もやし／人参／オ レンジ／のさわな	野沢菜チャーハン 玄米茶	
20 木	牛丼 笹かまのサラダ カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／マヨ ネーズ／上白糖	牛肩ロース肉／和牛肉 ばら(脂身付き)／あお さ(素干し)／白味噌／ 牛乳／ゼラチン	玉葱／キャベツ／大根／黄 ピーマン／赤ピーマン／きゅ うり／小葱／バナナ／ぶどう ジュース	あじさいゼリー	
21 金	五穀米ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり ほうれん草のお浸し しめじのお吸い物 デザート	五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／さつま 芋／調合油／黒いりご ま	鯖／白味噌／ツナ缶／ 卵／かつお節／なると ／牛乳	生姜／人参／ほうれん草／し めじ／絹さや／すいか	大学芋 牛乳	
22 土	ご飯 ブルコギ 小松菜のさくさく炒め かぼちゃ煮 わかめのすまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オイス ターソース／黒蜜	牛もも肉／油揚げ／生 わかめ／プチダノン／ きな粉／牛乳	玉葱／にら／人参／小松菜／ かぼちゃ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	
24 月	味道菜ふりかけご飯 鶏の照り焼き 里芋煮 ナムル えのき茸のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／里芋／ ごま油／白いりごま／ 小町麩／ロールパン	鶏もも肉／ウィンナー ／牛乳	人参／緑豆もやし／ほうれん 草／えのき茸／絹さや／オレ ンジ／キャベツ	ウィンナーロール 牛乳	
25 火	ご飯 さわらの西京焼き きんぴら もやしときゅうりの和え物 すまし汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／薄力粉 ／有塩バター	さわら／西京味噌／絹 豆腐／卵／牛乳	ごぼう／人参／緑豆もやし／ きゅうり／糸みつば／パイン アップル	マドレーヌ 牛乳	
26 水	食パン スパニッシュオムレツ カニサラダ ほうれん草のガーリックソテー コンソメスープ デザート	食パン／じゃが芋／マ ヨネーズ／オリーブ油 ／米	卵／豚ひき肉／ダイステ ーズ／牛乳／かにフレーク／ 飲むヨーグルト(Ca強化)	レタス／きゅうり／ほうれん 草／にんにく／パセリ	青菜ご飯 牛乳	
27 木	ご飯 めかじきのフライ風 千切りキャベツ、ミニトマト アスパラとコーンソテー 卵の味噌汁 デザート	米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／じゃ が芋／きび砂糖	めかじき／卵／白味噌 ／ベーコン／牛乳	キャベツ／ミニトマト／アス パラ／コーン缶／絹さや／バ ナナ	じゃがベー 牛乳	
28 金	かぼちゃカレー れんこんとパプリカの炒め ポパイスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／ごま 油／きび砂糖／白いり ごま／乾麺	豚もも肉／ベーコン／ 牛乳／カットわかめ	日本かぼちゃ／玉葱／人参／ れんこん／赤ピーマン／ほう れん草／オレンジ／小葱	わかめうどん	
29 土	焼きそば しゅうまい アスパラのごま和え 麩の味噌汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ油／ 白すりごま／白いりごま／ きび砂糖／小町麩／フライ ドポテト／調合油	豚もも肉／青のり／白 味噌／プチダノン／牛 乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／アスパラ／絹さや	フライドポテト 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー599kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.5g			

