

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/ウイン 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 | 冷やしうどん 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

