



令和元年10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 火	カレーライス ツナサラダ 大根スープ 生パイン	米/オリーブ油	豚肩ロース(赤肉)/ツナ缶/ベーコン/牛乳	玉葱/レタス/きゅうり/黄ピーマン/ミニトマト/大根/パインアップル	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
2 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 鯖の味噌煮 カラフルピクルス 名取汁 デザート	米/きび砂糖/小町麩/有塩バター/ケーキシロップ/グラニュー糖	鯖/白味噌/鶏もも肉/牛乳	生姜/絹さや/黄ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/大根/人参/小松菜/オレンジ	お菓子 ラスク(メープル味) 牛乳 お菓子 牛乳	
3 木	野菜たっぷりちゃんぽん ほうれん草ソテー デザート 牛乳	蒸し中華麺/ごま油/オリーブ油/薄力粉/上白糖/有塩バター	豚肩ロース(赤肉)/紅かまぼこ/さつま揚げ/ホタテ缶/むきえび/白味噌/スキムミルク/ベーコン/牛乳	干し椎茸/キャベツ/人参/緑豆もやし/絹さや/コーン缶/ほうれん草/バナナ	キャロットケーキ 紅茶 お菓子 牛乳	
4 金	のりたまふりかけご飯 あじのマヨネーズ焼き 五目きんぴら ニラ卵味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/きび砂糖/オリーブ油/食パン/マーガリン	まあじ/白味噌/焼き竹輪/卵/ロースハム/スライスチーズ/牛乳	れんこん/ごぼう/人参/アスパラ/にら/梨	クロックムッシュ 麦茶 お菓子 牛乳	
5 土	牛丼 大根とツナの煮物 きゅうりの甘酢漬け 麩の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/小町麩/上白糖	牛肩ロース肉/和牛肉(脂身付き)/ツナ缶/白味噌/プチダノン/ゼラチン	玉葱/大根/きゅうり/絹さや/オレンジジュース	オレンジゼリー お菓子 牛乳	
7 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 春雨サラダ はんぺんのすまし汁 デザート 牛乳	米/薄力粉/オリーブ油/きび砂糖/緑豆春雨/ごま油/タンメン	鶏もも肉/かにフレーク/卵/はんぺん/牛乳/粉チーズ	梅干し/大葉/きゅうり/キャベツ/コーン缶/ほうれん草/パインアップル/トマト/にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳	
8 火	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め ナムル しめじのお吸い物 デザート	米/きび砂糖/白いりごま/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	豚ロース肉/木綿豆腐/赤味噌/なると/プチダノン/卵/牛乳/ヨーグルト	にら/生姜/人参/緑豆もやし/ほうれん草/しめじ/絹さや	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
9 水	麦ご飯 めかじきのフライ風 千草煮 もやしの味噌汁 デザート	米/押麦/パン粉/オリーブ油/マヨネーズ/きび砂糖/フライドポテト/調合油	めかじき/油揚げ/白味噌/牛乳	ほうれん草/人参/キャベツ/ミニトマト/緑豆もやし/バナナ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
10 木	黒糖ロール タンドリーチキン 大根と水菜のサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	黒糖ロール/マヨネーズ/マリー/無塩バター/上白糖	鶏もも肉/ヨーグルト/ちりめんじゃこ/牛乳/クリームチーズ/生クリーム/ゼラチン	大根/水菜/レタス/ブロッコリー/パセリ/オレンジ/レモン果汁	ココアレアチーズケーキ 紅茶 お菓子 牛乳	
11 金	味楽ふりかけご飯 鯖の塩焼き れんこんとパプリカの炒め物 豚汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖/白いりごま/オリーブ油/ホットケーキミックス/グラニュー糖	鯖/豚もも肉/白味噌/卵/牛乳	れんこん/赤ピーマン/大根/人参/長葱/ごぼう/パインアップル	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
12 土	ツナカレー サラダスパゲッティ ポパイスープ 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	ツナ缶/ロースハム/ベーコン/牛乳/ゼラチン	玉葱/グリーンピース缶/きゅうり/コーン缶/ほうれん草/オレンジ/ぶどうジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	
15 火	ご飯 塩から揚げ きんぴら なめこの味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調合油/オリーブ油/きび砂糖/ごま油/マヨネーズ/食パン/マーガリン	鶏もも肉/絹豆腐/白味噌/卵/牛乳	ごぼう/人参/レタス/なめこ/糸みつば/かき	フレンチトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
16 水	バターロール サーモンムニエル いんげんとコーンのソテー 卵スープ デザート	ロールパン/薄力粉/オリーブ油/マヨネーズ/米/白いりごま/ごま油	にじます(海面養殖)/卵/しらす干し/牛乳	いんげん/コーン缶/ブロッコリー/ミニトマト/パセリ/人参	じゃこ人参ご飯 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 木	たらこの和風クリームパスタ 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 飲むヨーグルト	スパゲッティ／オリーブ油／有塩バター／サンドイッチ用食パン／さつま芋／上白糖	生クリーム／牛乳／たらこ／飲むヨーグルト (Ca強化)／卵黄	小葱／アスパラ／ミックスビーンズ／レタス／きゅうり／トマト	スイートポテト牛乳 お菓子牛乳
18 金	五穀米ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草の煮浸し きゅうりと赤かぶの漬物 けんちん汁 デザート	五穀米／米／里芋／うどん／オリーブ油	さわら／油揚げ／木綿豆腐／白味噌／豚もも肉／牛乳	ほうれん草／きゅうり／ラディッシュ／ごぼう／人参／大根／長葱／小葱／バナナ／キャベツ	焼きうどん牛乳 お菓子牛乳
19 土	ご飯 焼肉 かぶのさっと煮 えのき茸のすまし汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／小町麩／上白糖	豚肩ロース (脂身付)／豚バラ肉／ツナ缶／牛乳／ヨーグルト	にんにく／長葱／かぶ／キャベツ／ミニトマト／えのき茸／絹さや／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ジャムが お菓子牛乳
21 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 ささみのごまだれ焼き ほうれん草とツナの和え物 ニラ卵味噌汁 生パイン	米／白いりごま／白すりごま／きび砂糖／マヨネーズ／薄力粉／有塩バター	鶏ささ身／ツナ缶／卵／白味噌	ほうれん草／人参／レタス／トマト／にら／パインアップル	マドレーヌ 紅茶 お菓子牛乳
23 水	塩ラーメン しゅうまい 海鮮サラダ デザート	タンメン／ごま油／米	むきえび／ロールイカ／ホタテ／プチダノン／卵／ロースハム／なると／牛乳	緑豆もやし／にら／コーン缶／きゅうり／レタス／長葱／小葱	チャーハン牛乳 お菓子牛乳
24 木	舞茸ごはん 肉豆腐 きゅうりとトマトの和え物 むらくも汁 デザート	米／きび砂糖／しらたき／ごま油／片栗粉／ロールパン	豚肩ロース (脂肪なし)／木綿豆腐／卵／味噌クリーム／牛乳	舞茸／人参／長葱／糸みつば／きゅうり／トマト／玉葱／青梗菜／パインアップル／みかん缶	モコモコクリームパン牛乳 お菓子牛乳
25 金	麦ご飯 かわいいの煮付け れんこんとパプリカの炒め物 大根ときゅうりの漬物 えのき茸の味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／粉砂糖	まがれい／白味噌／きな粉／牛乳	生姜／絹さや／れんこん／赤ピーマン／大根／きゅうり／えのき茸／ほうれん草／みかん	きなこクッキー牛乳 お菓子牛乳
26 土	ほうれん草とチーズのカレー ごぼうサラダ きゃべつのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／上白糖	鶏もも肉／細切りチーズ／白味噌／ベーコン／牛乳／ゼラチン	玉葱／ほうれん草／ごぼう／人参／キャベツ／トマト／オレンジ／みかん缶／もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー お菓子牛乳
28 月	けんちんうどん かしわ天 きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん／里芋／オリーブ油／天ぷら粉／調合油／ごま油／きび砂糖／さつま芋／黒いりごま	木綿豆腐／鶏ささ身／牛乳	ごぼう／人参／大根／きゅうり／トマト／バナナ	大学芋牛乳 お菓子牛乳
29 火	味道楽ふりかけご飯 塩麹ガーリックチキン いんげんの炒め物 豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ／薄力粉／きび砂糖／有塩バター	鶏もも肉／ベーコン／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	いんげん／しめじ／レタス／ミニトマト／小松菜／パインアップル／バナナ	バナナマフィン 紅茶 お菓子牛乳
30 水	ご飯 さばの胡麻味噌焼き 小松菜とハムの炒め物 かき卵汁 デザート	米／白すりごま／きび砂糖／オリーブ油／マヨネーズ／食パン／マーガリン	鯖／白味噌／ロースハム／卵／牛乳	長葱／小松菜／ブロッコリー／糸みつば／みかん／パセリ	ガーリックトースト牛乳 お菓子牛乳
31 木	ご飯 すきやき風 わかめのすまし汁 デザート 牛乳	米／しらたき／きび砂糖／うどん／揚げ玉	牛肩ロース肉／焼き豆腐／生わかめ／牛乳	白菜／しめじ／春菊／オレンジ／小葱	たぬきうどん お菓子牛乳
		月平均栄養価	エネルギー 597Kcal	タンパク質 22.6g	脂質 20.6g

