

令和元年11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 金	カレーライス コールスロー 大根スープ 野菜生活ジュース デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/マヨネーズ	豚もも肉/かにフレーク/ベーコン/チキンナゲット/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/きゅうり/コーン缶/トマト/大根	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
2 土	ご飯 牛肉の味噌炒め もやしとにらの和え物 すまし汁 デザート 牛乳	米/ごま油/オリーブ油/きび砂糖/上白糖	牛もも肉/白味噌/絹豆腐/牛乳/ゼラチン	長葱/青ピーマン/にんにく/緑豆もやし/にら/人参/スナップえんどう/糸みつば/バナナ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
5 火	麦ご飯 豚肉の塩麹炒め ひじきときゅうりの和え物 小松菜の味噌汁 デザート	米/押麦/調合油/ごま油/白いりごま/きび砂糖/ホットケーキミックス/マヨネーズ	豚肩ロース(赤肉)/干ひじき(アヲ以釜、乾)/しらす干し/油揚げ/白味噌/スキムミルク/卵/ツナ缶/牛乳	にんにく/長葱/きゅうり/キャベツ/人参/小松菜/オレンジ/玉葱	ツナパン 牛乳	お菓子 牛乳
6 水	麻婆丼 いんげんとベーコンソテー カラフルピクルス かき卵汁 デザート	米/オリーブ油/きび砂糖/片栗粉/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	木綿豆腐/豚ひき肉/赤味噌/ベーコン/卵/牛乳/ヨーグルト	長葱/小葱/いんげん/黄ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/糸みつば/りんご	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	黒糖ロール トマトとかじきのチーズ焼き ごぼうサラダ かぶのスープ デザート、牛乳	黒糖ロール/マヨネーズ/白すりごま/白いりごま/中華麺	めかじき/ピザ用チーズ/白味噌/牛乳/生わかめ/なると	ごぼう/人参/ブロッコリー/かぶ/パインアップル/長葱	正油ラーメン	お菓子 牛乳
8 金	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ きゅうりと赤かぶの漬物 なめこの味噌汁 デザート	米/薄力粉/片栗粉/調合油/緑豆春雨/オリーブ油/有塩バター/きび砂糖/グラニュー糖	鶏もも肉/ロースハム/卵/白味噌/プチダノン/生クリーム	人参/きゅうり/ラディッシュ/なめこ/小松菜/バナナ	誕生会ケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
9 土	焼きそば しゅうまい きゅうりとツナの和え物 玉葱とわかめの味噌汁 デザート	蒸し中華麺/オリーブ油/フライドポテト/調合油	豚もも肉/青のり/ツナ缶/生わかめ/白味噌/牛乳	キャベツ/人参/青ピーマン/きゅうり/玉葱/オレンジ	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
11 月	黒糖ロール 鶏のスペアリブ風 ほうれん草とコーンのソテー ベーコンスープ デザート	黒糖ロール/ごま油/オリーブ油/マヨネーズ/じゃが芋/片栗粉/きび砂糖	鶏もも肉/ベーコン/牛乳	ほうれん草/コーン缶/レタス/ミニトマト/玉葱/パインアップル	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
12 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 金目鯛の煮付け アスパラとふわふわ卵 豚汁 デザート	米/きび砂糖/オリーブ油/お好み焼き粉/揚げ玉/マヨネーズ	金目鯛/卵/豚もも肉/白味噌/青のり/かつお節/牛乳	生姜/アスパラ/大根/人参/長葱/ごぼう/みかん/キャベツ/紅しょうが/小葱	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
13 水	カレーソーススパゲッティ いんげんとコーンのソテー 野菜サラダ 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/薄力粉/サンドイッチ用食パン/米/白いりごま/ごま油	豚ひき肉/飲むヨーグルト(プレーン)/しらす干し/牛乳	玉葱/人参/青ピーマン/エリンギ/いんげん/コーン缶/きゅうり/黄ピーマン/レタス	じゃこ人参ご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 木	ご飯 松風焼き 三色ナムル きやべつの味噌汁 デザート	米/パン粉/きび砂糖/白いりごま/ごま油/マヨネーズ/サンドイッチ用食パン	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/油揚げ/ロースハム	長葱/玉葱/ほうれん草/人参/きゅうり/かぼちゃ/キャベツ/バナナ	ハムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
15 金	五穀米ご飯 鯖の味噌煮 れんこんとパプリカの炒め物 わかめのすまし汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖/ごま油/白いりごま/オリーブ油/マヨネーズ/さつま芋/有塩バター/上白糖	鯖/白味噌/生わかめ/牛乳/卵黄	生姜/れんこん/赤ピーマン/ブロッコリー/オレンジ	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
16 土	親子丼 かぶのさっと煮 ナムル あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま	鶏もも肉/卵/ツナ缶/あおさ(素干し)/白味噌/牛乳	玉葱/糸みつば/かぶ/人参/緑豆もやし/ほうれん草/小葱/みかん	フルーチェ	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	
18 ／ 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 小松菜の正油風味 ニラ卵味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白すりごま／ホット ケーキミックス／白玉 粉	鶏もも肉／かにフレ ーク／卵／白味噌／粉 チーズ／スキムミルク ／牛乳	にんにく／生姜／小松菜／ トマト／にら／パインアッ プル	ベーコンの ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
19 ／ 火	たけのことベーコンの混ぜご飯 あじのマヨネーズ焼き 干草煮 はんぺん汁 デザート	米／きび砂糖／マヨ ネーズ／食パン／マー ガリン	ベーコン／まあじ／白 味噌／油揚げ／はんぺ ん／きな粉／牛乳	たけのご水煮／ほうれん草 ／人参／糸みつば／バナナ	きなこトースト 牛乳 お菓子 牛乳
20 ／ 水	わかめごはん 牛肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 もやしの味噌汁 デザート 牛乳	米／片栗粉／オリーブ 油／オイスターソース ／きび砂糖／さつま芋 ／有塩バター／マヨ ネーズ／上白糖	牛肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳／ゼラ チン	小松菜／レモン果汁／アス バラ／緑豆もやし／オレン ジ／りんごジュース	りんごゼリー お菓子 牛乳
21 ／ 木	肉うどん 高野豆腐のから揚げ きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／ごま 油／きび砂糖／粉砂糖 ／有塩バター／上白糖	豚肩ロース(赤肉)／卵 ／白味噌／高野豆腐／ 牛乳	長葱／きゅうり／トマト／ りんご／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
22 ／ 金	食パン 鯖のトマトソース焼き ほうれん草と卵のソテー 白菜スープ デザート	食パン／オリーブ油／ マヨネーズ／米／ごま 油／白いりごま	鯖／卵／ベーコン／飲 むヨーグルト(Ca強化) ／塩昆布／牛乳	ほうれん草／キャベツ／白 菜	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 月	麦ご飯 ブルコギ もやしときゅうりの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート 牛乳	米／押麦／きび砂糖／ ごま油／白いりごま／ マヨネーズ／うどん	牛もも肉／木綿豆腐／ 白味噌／牛乳／生わか め	玉葱／にら／人参／緑豆も やし／きゅうり／レタス／ 赤ピーマン／長葱／パイン アップル／小葱	わかめうどん お菓子 牛乳
26 ／ 火	黒糖ロール ミートローフ マカロニサラダ わかめスープ デザート 牛乳	黒糖ロール／オリーブ 油／パン粉／マカロニ ／マヨネーズ／白いり ごま／米／ごま油	合びき肉／卵／ロース ハム／生わかめ／牛乳	玉葱／ミックスベジタブル ／人参／きゅうり／アスパ ラ／みかん／ほうれん草	中華風雑炊 お菓子 牛乳
27 ／ 水	バターチキンカレー コールスロー ポパイスープ デザート	米／有塩バター／きび 砂糖／薄力粉／マヨ ネーズ／上白糖	鶏もも肉／ヨーグルト ／生クリーム／かにフ レーク／ベーコン	にんにく／玉葱／カットマト 缶／キャベツ／きゅうり／コー ン缶／トマト／ほうれん草／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添え リッツ お菓子 牛乳
28 ／ 木	味道楽ふりかけご飯 さわらの袖庵焼き 人参しりしり 玉葱の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／有塩バター／上白 糖／グラニュー糖	さわら／ツナ缶／卵／ 油揚げ／白味噌／牛乳	ゆず果汁／人参／ブロッコ リー／玉葱／バナナ	ディアマンクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 金	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ いんげんとコーンのソテー ミモザサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつま芋／だん ご粉／きび砂糖／黒い りごま／調合油	ベーコン／スキムミル ク／卵／牛乳	ほうれん草／玉葱／いんげ ん／コーン缶／きゅうり／ キャベツ／パセリ／オレン ジ	さつま芋の揚げだんご 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 土	ご飯 生姜焼き きゅうりとツナの和え物 麩のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／マヨネーズ／小 町麩／食パン／マーガ リン	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／ツナ缶／飲 むヨーグルト(Ca強化) ／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／ キャベツ／ミニトマト／糸 みつば／パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
月平均栄養価		エネルギー599kcal たんぱく質22.0g 脂質21.4g			

