



# 令和2年1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
4 ／ 土	ツナカレー マカロニサラダ 卵スープ デザート	米／オリーブ油／マカロニ／マヨネーズ	ツナ缶／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／グリーンピース缶／人参／きゅうり／パセリ／もも缶	フルーチェ	
6 ／ 月	牛丼 ほうれん草のガーリック炒め きゅうりと赤かぶの漬物 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／小町麩	牛肩ロース肉／和牛肉ばら(脂身付き)／白味噌／チキンナゲット	玉葱／ほうれん草／にんにく／きゅうり／ラディッシュ／絹さや／オレンジ	チキンナゲット 麦茶	
7 ／ 火	バターロール ハンバーグ ポテトサラダ 大根スープ デザート、牛乳	ロールパン／パン粉／じゃが芋／マヨネーズ／有塩バター／米	合びき肉／卵／牛乳／ロースハム／ベーコン／かつお節	玉葱／きゅうり／ミックスベジタブル／大根／みかん／かぶ	七草粥	
8 ／ 水	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりとトマトの和え物 白菜としめじの味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／調合油／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ	鶏もも肉／白味噌	きゅうり／トマト／レタス／コーン缶／しめじ／白菜／パインアップル／いちご	誕生会ケーキ 麦茶	
9 ／ 木	麦ご飯 鯖の味噌煮 きんぴら わかめのすまし汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／マヨネーズ／さつま芋／調合油／黒いりごま	鯖／白味噌／生わかめ／牛乳	生姜／ごぼう／人参／アスパラ／バナナ	大学芋 牛乳	
10 ／ 金	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーソテー 海鮮サラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／小町麩／有塩バター／ケーキシロップ／グラニュー糖	豚ひき肉／むきえび／ロールイカ／ホタテ／プチダノン／牛乳	玉葱／カットトマト缶／ブロッコリー／にんにく／きゅうり／レタス	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	
11 ／ 土	ご飯 生姜焼き かぶのさっと煮 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／オリーブ油／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／ツナ缶／あおさ(素干し)／白味噌／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／かぶ／スナック／えんどう／小葱／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 アスパラビスケット	
14 ／ 火	ご飯 鶏の照り焼き 人参しりしり もやしの味噌汁 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／白玉粉	鶏もも肉／ツナ缶／卵／油揚げ／白味噌／粉チーズ／ベーコン／牛乳	人参／レタス／黄ピーマン／緑豆もやし／みかん／パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳	
15 ／ 水	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ デザート	うどん／きび砂糖／天ぷら粉／調合油／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／米／ごま油	油揚げ／焼き竹輪／青のり／白味噌／ベーコン／牛乳	糸みつば／ごぼう／人参／オレンジ／のざわな	野沢菜チャーハン 牛乳	
16 ／ 木	五目ごはん 鮭の西京焼き もやしとにらの和え物 えのき茸のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／小町麩／ホットケーキミックス／マヨネーズ	鶏もも肉／油揚げ／生鮭／西京味噌／牛乳／卵／ツナ缶	人参／ごぼう／干し椎茸／緑豆もやし／にら／えのき茸／絹さや／パインアップル／玉葱	ツナパン 牛乳	
17 ／ 金	食パン 鶏のスペアリブ風 ひじきのサラダ ベーコンスープ デザート、牛乳	食パン／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ／中華麺	鶏もも肉／干ひじき(すり鉢入釜、乾)／ベーコン／牛乳／生わかめ／なると	人参／きゅうり／黄ピーマン／ブロッコリー／玉葱／バナナ／長葱	正油ラーメン	
18 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のさくさく炒め きゅうりの甘酢漬け はんぺん汁 デザート	米／ごま油／上白糖／片栗粉／オイスターソース／食パン／マヨネーズ	木綿豆腐／豚ひき肉／白味噌／油揚げ／はんぺん／プチダノン／牛乳	長葱／にんにく／生姜／小松菜／人参／きゅうり／糸みつば／コーン缶／コーンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳	
20 ／ 月	夕焼けご飯 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりとツナの和え物 豆腐のお吸い物 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／ホットケーキミックス／グラニュー糖	牛肩ロース肉／ツナ缶／絹豆腐／卵／牛乳	小松菜／きゅうり／糸みつば／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳	



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
21 火	焼きそば ブロッコリーとエビのサラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／マヨネーズ／米／ ごま油	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／むきえび／卵 ／ホタテ缶／ロースハ ム／なると／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／ブロッコリー／トマト／青 梗菜／パインアップル／長葱 ／小葱	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
22 水	のりたまふりかけご飯 金目鯛の煮付け ほうれん草ときのこのソテー 豚汁 デザート	米／きび砂糖／オリー ブ油／じゃが芋／片栗 粉	金目鯛／豚肩ロース(脂 肪なし)／白味噌／牛乳	生姜／絹さや／ほうれん草／ しめじ／大根／人参／長葱／ ごぼう／みかん	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
23 木	ドライカレー コールスロー 白菜スープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／上白糖	豚ひき肉／かにフレ ーク／ベーコン／牛乳／ ゼラチン	玉葱／人参／生姜／にんにく ／キャベツ／きゅうり／コー ン缶／白菜／りんご／みかん 缶／もも缶／パイン缶	カーデンフルーツゼリー	お菓子 牛乳
24 金	バターロール 鮭のフライ風 いんげんとベーコンソテー えのき茸のスープ デザート	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／マヨネ ーズ／米／きび砂糖	生鮭／ベーコン／高野 豆腐／鶏ひき肉／牛乳	いんげん／キャベツ／ミニト マト／えのき茸／大根／生姜 ／絹さや	高野豆腐入りそぼろご飯 牛乳	お菓子 牛乳
25 土	ご飯 焼肉 かぼちゃ煮 きゅうりの甘酢漬け 麩のお吸い物 オレンジ	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／小町麩／食パン ／マーガリン	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／牛乳	にんにく／長葱／かぼちゃ／ きゅうり／糸みつば／オレン ジ／パセリ	カーリクトースト 牛乳	お菓子 牛乳
27 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 人参のごま和え 玉葱とわかめの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／黒いり ごま／マヨネーズ／お 好み焼き粉／揚げ玉／ オリーブ油	鶏もも肉／生わかめ／ 白味噌／卵／青のり／ かつお節／牛乳	にんにく／生姜／人参／レタ ス／黄ピーマン／玉葱／パ インアップル／キャベツ／紅 しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
28 火	黒糖ロール 鯖のトマトソース焼き ミモザサラダ コンソメスープ デザート	黒糖ロール／オリーブ 油／マヨネーズ／フラ イドポテト／調合油	鯖／卵／プチダノン／ 牛乳	きゅうり／キャベツ／ブロッ コリー／パセリ	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
29 水	麦ご飯 ホイコーロー 小松菜の正油風味 大根ときゅうりの漬物 潮汁 デザート	米／押麦／片栗粉／オリー ブ油／ごま油／白すりごま ／小町麩／食パン／マーガ リン	豚もも肉／かにフレ ーク／なると／ロースハ ム／スライスチーズ／ 卵／牛乳	キャベツ／青ピーマン／赤 ピーマン／小松菜／大根／ きゅうり／糸みつば／バナナ	クロックムッシュ 牛乳	お菓子 牛乳
30 木	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ アスパラとコーンソテー カニサラダ 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／サンドイツ チ用食パン／米／白いりご ま／ごま油	ベーコン／スキムミル ク／かにフレーク／飲 むヨーグルト(Ca強化) ／しらす干し	ほうれん草／玉葱／アスパラ ／コーン缶／レタス／きゅう り／人参	じゃこ人参ご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
31 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 千草煮 わかめのすまし汁 デザート	米／マヨネーズ／きび 砂糖／薄力粉／有塩パ ター／オリーブ油	まあじ／白味噌／油揚 げ／生わかめ／卵／牛 乳	ほうれん草／人参／キャベツ ／みかん／バナナ	バナナマフィン 牛乳	お菓子 牛乳
月平均栄養価		エネルギー598kcal	たんぱく質22.0g	脂質22.1g		

