



# 令和2年9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 火	のりたまふりかけご飯 かれいの煮付け さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 豚汁 デザート	米/きび砂糖/オリ ブ油/板こんにやく	油揚げ/まがれい/さ つま揚げ/塩昆布/豚 肩ロース(脂肪なし)/ 白味噌/プチダノン/ チキンナゲット/牛乳	人参/ごぼう/生姜/キャ ベツ/大根/長葱	チキンナゲット 牛乳	
2 水	さっぱりうどん かしわ天 きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん/天ぷら粉/調 合油/ごま油/きび砂 糖/さつま芋/だんご 粉/黒いりごま	油揚げ/鶏ささ身/牛 乳	小松菜/きゅうり/トマト /バナナ	さつま芋の揚げだんご 牛乳	
3 木	麦ご飯 豚肉の塩麴炒め ひじき煮 水菜の味噌汁 デザート	米/押麦/調合油/ご ま油/オリブ油/き び砂糖/マヨネーズ/ ホットケーキミックス	豚肩ロース(赤肉)/干 ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/ 焼き竹輪/大豆水煮/ 油揚げ/白味噌/ウイ ンナー/卵/牛乳	にんにく/長葱/人参/絹 さや/ブロッコリー/水菜 /パインアップル	アメリカンドック 牛乳	
4 金	ふんわり食パン エビフライ アスパラとふわふわ卵 えのき茸のスープ デザート	ふんわり食パン/薄力 粉/パン粉/調合油/ オリブ油/有塩バ ター/上白糖	大正えび/卵/牛乳/ 生クリーム	アスパラ/キャベツ/ミニ トマト/えのき茸/大根/ 梨/バナナ	誕生会ケーキ 牛乳	
5 土	チキンカレー ポテトサラダ きゃべつのスープ デザート 牛乳	米/じゃが芋/オリ ブ油/マヨネーズ	鶏もも肉/ロースハム /ベーコン/牛乳	玉葱/人参/きゅうり/ コーン缶/キャベツ/オレ ンジ	フルーチェ	
7 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 きんぴら いんげんのごま和え なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/オリ ブ油/ごま油/白すり ごま/白いりごま/中 華麺	鶏もも肉/白味噌/絹 豆腐/プチダノン/鶏 ささ身	にんにく/生姜/ごぼう/ 人参/いんげん/なめこ/ 糸みつば/青梗菜	冷やしラーメン	
8 火	バターロール ハンバーグ ビーンズサラダ かぶのスープ デザート	ロールパン/パン粉/ 米/オリブ油	合びき肉/卵/牛乳/ 桜えび/ちりめんじゃ こ/粉チーズ	玉葱/ミックスビーンズ/ レタス/きゅうり/トマト /ブロッコリー/かぶ/バ ナナ/長葱/小松菜	元気もりもりチャーハン 牛乳	
9 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 鯖の塩焼き れんこんとパプリカの炒め物 スナックエンドウの煮びたし 名取汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖 /白いりごま/オリ ブ油/小町麴/有塩バ ター/ケーキシロップ /グラニュー糖	鯖/鶏もも肉/牛乳	れんこん/赤ピーマン/ス ナックえんどう/大根/人 参/小松菜/かき	お麴ラスク(メープル味) 牛乳	
10 木	たらこの和風クリームパスタ さつま芋のレモン煮 アスパラとコーンソテー ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ/オリ ブ油/さつま芋/有塩 バター/きび砂糖/フ ライドポテト/調合油	生クリーム/スキムミ ルク/たらこ/牛乳	小葱/レモン果汁/アスパ ラ/コーン缶/人参/キャ ベツ/オレンジ	フライドポテトコンソメ味 牛乳	
11 金	麻婆丼 カリフラワーとエビのソテー 筍の中華スープ デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/マヨネーズ/ 無塩バター/薄力粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/むきえび/豚 肩ロース(赤肉)/卵/ 牛乳	長葱/にんにく/生姜/カ リフラワー/ミニトマト/ 絹さや/たけのこ水煮/人 参/パインアップル	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	
12 土	味道楽ふりかけご飯 餃子 三色ナムル 麴の味噌汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖 /小町麴/食パン/ マーガリン	白味噌/きな粉/牛乳	ほうれん草/人参/きゅう り/トマト/絹さや/バナ ナ	きなこトースト 牛乳	
14 月	黒糖ロール タンドリーチキン ブロッコリーソテー きゅうりスティック ベーコンスープ デザート、牛乳	黒糖ロール/オリ ブ油/マヨネーズ	鶏もも肉/ヨーグルト /ベーコン/牛乳/ア イスクリーム	ブロッコリー/にんにく/ きゅうり/玉葱/オレンジ	アイスクリーム	
15 火	ご飯 焼肉 ほうれん草とツナの和え物 麴のお吸い物 デザート	米/きび砂糖/ごま油/オ リーブ油/白いりごま/白す りごま/小町麴/ホットケ ーキミックス/マーガリン/ ケーキシロップ	豚肩ロース(脂身付)/ 豚バラ肉/ツナ缶/卵 /牛乳	にんにく/長葱/ほうれん 草/人参/キャベツ/ミニ トマト/糸みつば/梨	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



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
16 水	のりたまふりかけご飯 かじきの照り焼き 酢の物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/薄力粉/ 強力粉/ごま油/オイ スターソース/片栗粉 /白いりごま	めかじき/生わかめ/ 木綿豆腐/白味噌/プ チダノン/豚ひき肉/ 卵	きゅうり/かぼちゃ/長葱/ 小葱/生姜/にんにく	フージャオピン 麦茶  お菓子 牛乳	
17 木	つけめん 春巻き ブロッコリーのごま和え デザート	ざるラーメン/緑豆春雨/ご ま油/オイスターソース/薄 力粉/片栗粉/調合油/白 いりごま/白すりごま/きび砂 糖/マヨネーズ/さつま芋/ 有塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/なると /豚ひき肉/白味噌/ 牛乳/卵黄	長葱/干し椎茸/にら/人参 /ブロッコリー/レタス/パ インアップル	スイートポテト 牛乳	
18 金	五穀米ご飯 さわらの西京焼き 肉入りきんぴら むらくも汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖 /ごま油/片栗粉/も ち米	さわら/西京味噌/豚 肩ロース(赤肉)/卵/ 豚ひき肉/牛乳	ごぼう/人参/トマト/玉葱 /青梗菜/オレンジ/生しい たけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳  お菓子 牛乳	
19 土	味道楽ふりかけご飯 鶏肉と玉葱の卵とじ こんにやくの中華炒め きゅうり漬け もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/きび砂糖/板こんに やく/ごま油/上白 糖	鶏もも肉/卵/油揚げ /白味噌/牛乳/ヨー グルト	玉葱/糸みつば/きゅうり/ 緑豆もやし/バナナ/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 ビスケット  お菓子 牛乳	
23 水	ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜とハムの炒め物 あおさのりの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/米粉/ きび砂糖	鶏もも肉/ロースハム /あおさ(素干し)/白 味噌/牛乳/豆乳	小松菜/レタス/ミニトマト /小葱/オレンジ/いちご ジャム	米粉パン 牛乳  お菓子 牛乳	
24 木	ごぼうと豚肉のうどん 高野豆腐のから揚げ もやしときゅうりの和え物 デザート	うどん/白いりごま/ 薄力粉/調合油/きび 砂糖/ごま油/米	豚肩ロース肉/高野豆 腐/プチダノン/ペー コン/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草/ 緑豆もやし/きゅうり/たけ のこ水煮	たけのことベーコンの混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
25 金	クロワッサン サーモンムニエル しぐれサラダ コンソメスープ デザート	クロワッサン/薄力粉 /オリーブ油/きび砂 糖/ごま油/有塩バ ター/上白糖/粉砂糖	にじます(海面養殖)/ ロースハム/細切り チーズ/牛乳	きゅうり/人参/アスパラ/ パセリ/バナナ	ココアスノーボール 牛乳  お菓子 牛乳	
26 土	カレーライス かぼちゃサラダ 卵スープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/上白糖	豚肩ロース/ロースハ ム/卵/牛乳/ゼラチ ン	玉葱/人参/じゃが芋/かぼ ちゃ/きゅうり/コーン缶/ オレンジ/みかん缶/温州蜜 柑缶詰(液汁)	みかんゼリー  お菓子 牛乳	
28 月	ご飯 クリスピーチキン 春雨の中華炒め えのき茸の味噌汁 デザート	米/薄力粉/強力粉/ 片栗粉/調合油/緑豆 春雨/オイスターソー ス/ごま油/食パン	鶏ささ身/豚ひき肉/ 白味噌/ベーコン/ピ ザ用チーズ/牛乳	長葱/人参/にら/たけのこ /キャベツ/えのき茸/ほう れん草/かき/コーン缶/玉 葱/青ピーマン	ピザトースト 牛乳  お菓子 牛乳	
29 火	野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい きゅうりの甘酢漬け デザート	中華麺/ごま油/さつ ま芋/調合油/きび砂 糖/黒いりごま	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/牛乳	干し椎茸/キャベツ/人参/ 緑豆もやし/絹さや/コーン 缶/きゅうり/トマト/パ インアップル	大学芋 牛乳  お菓子 牛乳	
30 水	手作りふりかけご飯 あじのマヨネーズ焼き 人参しりしり けんちん汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖 /マヨネーズ/オリ ーブ油/里芋/黒蜜	かつお節/まあじ/白 味噌/ツナ缶/卵/木 綿豆腐/きな粉/牛乳	青ピーマン/人参/ブロッ コリー/ごぼう/大根/長葱/ 小葱/りんご/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳  お菓子 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー595kcal | タンパク質 23.1g | 脂質 20.4g

