



令和3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 月	名取うどん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草とツナの和え物 デザート	乾麺／白いりごま／薄力粉／調合油／白すりごま／きび砂糖／米	鶏もも肉／高野豆腐／ツナ缶／プチダノン／牛乳	大根／人参／小松菜／ほうれん草	わかめご飯 牛乳 牛乳	お菓子 牛乳
5 火	ご飯 しゅうまい ひじき煮 麩の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／小町麩／ホットケーキミックス／グラニュー糖	干ひじき(ｽﾝﾍﾞﾝ、乾)／焼き竹輪／白味噌／卵／牛乳	人参／絹さや／ブロッコリー／みかん	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
6 水	たけのことベーコンの混ぜご飯 厚焼き卵 きゅうりの塩麹漬け 豚汁 デザート	米／きび砂糖／上白糖／パイシート／マヨネーズ	ベーコン／卵／かつお節／豚肩ロース(脂肪なし)／白味噌／ロースハム／牛乳	たけのこ水煮／きゅうり／キャベツ／大根／人参／長葱／ごぼう／バナナ	ハムパイ 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	カレーライス 大根とほたてのサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ	豚肩ロース(赤肉)／ホタテ風味フレーク／牛乳／かつお節	玉葱／大根／きゅうり／アスパラ／パセリ／オレンジ／かぶ	七草粥	お菓子 牛乳
8 金	ご飯 肉じゃが 春雨の中華炒め スナックエンドウの煮浸し かき卵汁 デザート	米／じゃが芋／きび砂糖／オリーブ油／緑豆春雨／オイスターソース／ごま油／片栗粉／フライドポテト／調合	豚肩ロース肉／豚ひき肉／卵／牛乳	玉葱／人参／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／たけのこ／スナックエンドウ／糸みつば／みかん	フライドポテトガーリック味 牛乳	お菓子 牛乳
9 土	ご飯 生姜焼き もやしときゅうりの和え物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／マヨネーズ／食パン／マーガリン	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／生わかめ／白味噌／牛乳	玉葱／人参／緑豆もやし／きゅうり／トマト／長葱／オレンジ	シュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳
12 火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜の旨煮 あおさのりの味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／調合油／上白糖／無塩バター	鶏もも肉／ツナ缶／あおさ(素干し)／白味噌／プチダノン／卵／牛乳	白菜／レタス／小葱	蒸しケーキ(ココア) 麦茶	お菓子 牛乳
13 水	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ アスパラとふわふわ卵 シーザーサラダ えのき茸のスープ 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	ベーコン／スキムミルク／卵／チキンナゲット／牛乳	ほうれん草／玉葱／アスパラ／レタス／きゅうり／大根／えのき茸／パインアップル	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
14 木	ご飯 鮭の西京焼き きゅうりとトマトの和え物 けんちん汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖／揚げ玉／調合油／マヨネーズ	生鮭／西京味噌／油揚げ／木綿豆腐／卵／青のり／かつお節／牛乳	きゅうり／トマト／キャベツ／ごぼう／人参／大根／バナナ／小葱／紅しょうが	たこ焼き風ライスボール 牛乳	お菓子 牛乳
15 金	バターロール クリスマスチキン ミモザサラダ かぶのスープ デザート	ロールパン／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／オリーブ油／マヨネーズ	鶏ささ身／卵／クリームチーズ／生クリーム／ホイップクリーム／牛乳	きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／かぶ／オレンジ	誕生会ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
16 土	ツナカレー ポテトサラダ きゃべつのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／じゃが芋／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／きゅうり／コーン缶／キャベツ／みかん／りんごジュース	りんごゼリー	お菓子 牛乳
18 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 切干大根のスタミナ炒め なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖／マーガリン	鶏もも肉／豚ひき肉／絹豆腐／白味噌／牛乳	梅干し／大葉／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／生姜／トマト／なめこ／糸みつば／オレンジ	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
19 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め もやしとにらの和え物 はんぺん汁 デザート	米／調合油／ごま油／きび砂糖／薄力粉／強力粉／上白糖／オイスターソース／片栗粉／白いりごま	豚肩ロース(赤肉)／はんぺん／プチダノン／豚ひき肉／卵／牛乳	にんにく／長葱／緑豆もやし／にら／キャベツ／糸みつば／小葱／生姜	フージャオピン 牛乳	お菓子 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
20 水	食パン 白身魚のフリッター フレンチサラダ ミネストローネ デザート	食パン／薄力粉／調合油／オリーブ油／きび砂糖／じゃが芋／片栗粉	メルルーサ／卵／ベーコン／牛乳	きゅうり／サニーレタス／黄パプリカ／ブロッコリー／キャベツ／人参／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセリ／バナナ	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳	
21 木	焼きそば 揚げワンタン じゃが芋の和風サラダ えのきの味噌汁 デザート 牛乳	蒸し中華麺／オリーブ油／ごま油／調合油／じゃが芋／きび砂糖／米	豚肩ロース(脂身付)／青のり／豚ひき肉／ちりめんじゃこ／白味噌／牛乳／卵	キャベツ／人参／青ピーマン／干し椎茸／小葱／えのき茸／ほうれん草／パインアップル／にら	にら卵雑炊 お菓子 牛乳	
22 金	わかめごはん サンマのかば焼き きんぴら 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／マヨネーズ／うどん	さんま／木綿豆腐／白味噌／牛乳	ごぼう／人参／スナップえんどう／長葱／みかん	揚げびつぴカレー味 牛乳 お菓子 牛乳	
23 土	たぬきうどん 鶏大根 ほうれん草のごま和え デザート	乾麺／揚げ玉／白すりごま／白いりごま／きび砂糖／米／ごま油	鶏もも肉／こんぶ／白味噌／プチダノン／塩昆布／牛乳	小松菜／大根／絹さや／ほうれん草	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
25 月	ふんわり食パン 鶏肉のレモンソテー ごぼうサラダ ベーコンスープ デザート	ふんわり食パン／オリーブ油／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／さつま芋／有塩バター／上白糖	鶏もも肉／白味噌／ベーコン／牛乳／卵黄	レモン果汁／ごぼう／人参／トマト／玉葱／オレンジ	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
26 火	ビビンバ 塩だれサラダ 肉団子のスープ デザート 牛乳	米／ごま油／白いりごま／きび砂糖／オリーブ油／片栗粉／上白糖	牛肩ロース肉／豚ひき肉／卵／味噌／プチダノン／牛乳／ゼラチン	人参／緑豆もやし／ほうれん草／きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁／ブロッコリー／長葱／生姜／白菜／オレンジジュース	オレンジゼリー お菓子 牛乳	
27 水	五穀米ご飯 あじフライ 手作り豆腐 ニラ卵味噌汁 デザート	五穀米／米／薄力粉／パン粉／調合油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	まあじ／卵／豆乳／白味噌／ロースハム／牛乳	キャベツ／人参／にら／みかん	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
28 木	肉うどん かぼちゃの天ぷら 大根とツナの煮物 デザート	うどん／天ぷら粉／調合油／米	豚肩ロース(赤肉)／卵／白味噌／ツナ缶／ダイスチーズ／けずり節／牛乳	長葱／かぼちゃ／大根／パインアップル	チーズ入りおかかご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
29 金	ご飯 鯖の塩焼き 豚肉の昆布茶和え 小松菜の味噌汁 デザート	米／ごま油／マヨネーズ／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	鯖／豚肩ロース(脂肪なし)／油揚げ／白味噌／卵／牛乳	ほうれん草／かぼちゃ／小松菜／バナナ	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
30 土	ご飯 焼肉 もやしとわかめの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／そうめん	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／生わかめ／白味噌／プチダノン／卵	にんにく／長葱／緑豆もやし／レタス／かぶ／小葱	煮麺 お菓子 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー600kcal	タンパク質 21.6g	脂質 21.2g	

