



令和3年2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 ／ 月	たらこの和風クリームパスタ いんげんとベーコンソテー コールスロー 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／サンドイッチ用食パン	生クリーム／スキムミルク／ほぐしたらこ／ベーコン／かにフレーク／チキンナゲット／牛乳	小葱／いんげん／キャベツ／きゅうり／コーン缶／みかん	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
2 ／ 火	ご飯 鶏のスペアリブ風 千草煮 麩の味噌汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ／小町麩／じゃが芋／有塩バター／薄力粉／綿実油	鶏もも肉／油揚げ／白味噌／牛乳	ほうれん草／人参／レタス／絹さや／オレンジ	ポテトパフ 牛乳 お菓子 牛乳
3 ／ 水	ふんわり食パン 白身魚のグラタン アスパラとふわふわ卵 ジュリアンスープ デザート	ふんわり食パン／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／米／きび砂糖	たら／スキムミルク／ピザ用チーズ／卵／プチダノン／ベーコン／牛乳	ほうれん草／アスパラ／かぼちゃ／人参／キャベツ／たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
4 ／ 木	ご飯 牛肉の味噌炒め もやしとにらの和え物 カラフルピクルス はんぺん汁 デザート	米／ごま油／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／上白糖	牛もも肉／白味噌／はんぺん／豚ひき肉	長葱／青ピーマン／にんにく／緑豆もやし／にら／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／糸みつば／インアッブル／干し椎茸／生	肉まん ほうじ茶 お菓子 牛乳
5 ／ 金	麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き きゅうりとトマトの和え物 名取汁 デザート	米／押麦／白すりごま／きび砂糖／ごま油／マヨネーズ／タンメン	鯖／白味噌／鶏もも肉／プチダノン	長葱／きゅうり／トマト／キャベツ／大根／人参／小松菜／緑豆もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン お菓子 牛乳
6 ／ 土	ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草とコーンソテー きゅうりの塩麹漬け もやしの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／食パン／マーガリン	鶏もも肉／卵／油揚げ／白味噌／牛乳	玉葱／糸みつば／ほうれん草／コーン缶／きゅうり／キャベツ／緑豆もやし／バナナ	シュガードースト 牛乳 お菓子 牛乳
8 ／ 月	麦ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 白菜と塩昆布の中華漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／押麦／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／片栗粉／ごま油／マヨネーズ／薄力粉／有塩バター	牛肩ロース肉／塩昆布／生わかめ／白味噌／卵／牛乳	小松菜／白菜／スナップえんどう／長葱／オレンジ／バナナ	バナナマフィン 麦茶 お菓子 牛乳
9 ／ 火	黒糖ロール ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ デザート	黒糖ロール／パン粉／マヨネーズ／じゃが芋／有塩バター	合びき肉／卵／牛乳／ロースハム／ベーコン	玉葱／かぼちゃ／きゅうり／トマト／パセリ／インアッブル	ベイクドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
10 ／ 水	ご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め ほうれん草の味噌汁 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	まがれい／豚ひき肉／油揚げ／白味噌／粉チーズ／ベーコン／牛乳	生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／アスパラ／ほうれん草／みかん／パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
12 ／ 金	ご飯 鮭の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 豚汁 デザート	米／片栗粉／調合油／きび砂糖／白すりごま／白いりごま／パイシート／ケーキシロップ	生鮭／白味噌／豚肩ロース(脂肪なし)／卵／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／大根／長葱／ごぼう／バナナ	ミニクワッサン 牛乳 お菓子 牛乳
13 ／ 土	ご飯 餃子 れんこんと人参のきんぴら かぶの甘酢漬け えのきの味噌汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖／白いりごま	白味噌／牛乳	れんこん／人参／かぶ／えのき茸／ほうれん草／みかん	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
15 ／ 月	五穀米ご飯 塩から揚げ 人参しりしり 麩のお吸い物 デザート	五穀米／米／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／小町麩／上白糖／有塩バター	鶏もも肉／ツナ缶／卵／プチダノン／牛乳	人参／ブロッコリー／糸みつば	蒸しケーキ(プレーン) 麦茶 お菓子 牛乳
16 ／ 火	ドライカレー ツナサラダ えのき茸のスープ デザート	米／オリーブ油／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	豚ひき肉／ツナ缶／牛乳	玉葱／人参／生姜／にんにく／レタス／きゅうり／黄パプリカ／アスパラ／えのき茸／大根／オレンジ	ラスク 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 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 ／ 水	クロワッサン たらのブロバンス風 しぐれサラダ ポパイスープ 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／マヨネーズ ／有塩バター／上白糖 ／グラニュー糖	たら／ロースハム／細 切りチーズ／ベーコン ／卵／牛乳	トマト／にんにく／パセリ ／きゅうり／人参／キャベ ツ／ほうれん草／パイン アップル	ディアマントクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
18 ／ 木	肉うどん かぼちゃの天ぷら 五目きんぴら デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／きび砂糖／オ リーブ油／もち米／米 ／ごま油／上白糖	豚肩ロース(赤肉)／卵 ／白味噌／焼き竹輪 ／豚ひき肉／牛乳	長葱／かぼちゃ／れんこん ／ごぼう／人参／みかん ／たけのこ水煮／干し椎茸 ／生姜／にんにく	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
19 ／ 金	わかめごはん 鮭フライ 小松菜のたらこ和え わかめスープ デザート	米／薄力粉／パン粉 ／調合油／白いりごま ／スポンジケーキミック ス／有塩バター	生鮭／卵／ほぐしたら こ／生わかめ／牛乳／ホ イップクリーム	小松菜／キャベツ／バナナ ／いちご	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
20 ／ 土	ご飯 生姜焼き きゅうりとツナの和え物 きゃべつともやしの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／マヨネーズ／サ ンドイッチ用食パン	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／ツナ缶／白 味噌／ロースハム／牛 乳	玉葱／人参／きゅうり／ト マト／キャベツ／緑豆もや し／オレンジ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
22 ／ 月	焼きそば かに豆腐 ナムル 白菜の味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油 ／オイスターソース ／片栗粉／ごま油／白 いりごま／薄力粉／上 白糖／調合油	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／木綿豆腐／か にフレーク／卵／油揚 げ／白味噌／牛乳	キャベツ／人参／青ピー マン／小葱／緑豆もやし ／ほうれん草／白菜／バナ ナ	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
24 ／ 水	ご飯 赤魚のみぞれ煮 さつま揚げときゃべつの塩炒め 豆腐のすまし汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／マヨネーズ／薄 力粉／有塩バター	さつま揚げ／塩昆布 ／絹豆腐／卵／牛乳	大根／キャベツ／ブロッ コリー／ほうれん草／みかん	マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 木	バターロール スパニッシュオムレツ ／ごぼうサラダ カラフルスープ デザート	ロールパン／じゃが芋 ／マヨネーズ／白すり ごま／白いりごま／マ カロニ／ホットケーキ ミックス／上白糖／調 合油	卵／豚ひき肉／ダイ スチーズ／牛乳／白味噌 ／ベーコン／プチダ ノン／ヨーグルト	ごぼう／人参／アスパ ラ／玉葱／赤パプリカ	ふわふわドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 金	ホタテ風味ご飯 肉じゃが 小松菜のナムル風 むらくも汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖 ／じゃが芋／オリーブ 油／白いりごま／片栗 粉／上白糖／薄力粉	ホタテ風味フレーク ／豚肩ロース肉／卵／生 クリーム	玉葱／人参／小松菜 ／青梗菜／パインアップル ／かぼちゃ(皮・ワタ無)	ベイクドかぼちゃ ケーキ 麦茶 お菓子 牛乳
27 ／ 土	ほうれん草とチーズの カレー サラダスパゲッティ かぶのスープ 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	鶏もも肉／細切りチ ーズ／ロースハム／牛 乳／ゼラチン	玉葱／ほうれん草 ／きゅうり／コーン缶 ／トマト／かぶ ／オレンジ／ぶどう ジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー596kcal	タンパク質21.6g	脂質22.1g

