



令和3年

4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 木	ドライカレー コールスロー かぶのスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ	豚ひき肉／かにフレー ク／飲むヨーグルト(Ca 強化)／チキンナゲット	玉葱／人参／生姜／にんに く／キャベツ／きゅうり／ コーン缶／アスパラ／かぶ	チキンナゲット 麦茶	
2 金	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 三色ナムル デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／ごま油／きび砂 糖／米	豚肩ロース肉／卵／白 味噌／焼き竹輪／青の り／塩昆布／ツナ缶／ 牛乳	長葱／ほうれん草／人参／ きゅうり／バナナ／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
3 土	ご飯 ブルコギ かぶの甘酢漬け わかめのすまし汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／マヨ ネーズ／上白糖	牛ばら肉／牛肩ロース 肉／生わかめ／牛乳／ ヨーグルト	玉葱／にら／人参／かぶ／ スナップえんどう／オレン ジ／いちごジャム	ヨーグルの いちごジャム添え	
5 月	鮭のまぜご飯 厚焼き卵 切干大根のスタミナ炒め えのきの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 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	卵／かつお節／豚ひき 肉／白味噌／牛乳／ ヨーグルト	切干大根／人参／コーン缶 ／長葱／にら／にんにく／ 生姜／スナップえんどう／ えのき茸／ほうれん草／オ レンジ	ホットケーキ 牛乳	
6 火	たけのことベーコンの混ぜご飯 肉じゃが きゅうりのおかか和え あおさのりの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／じゃが 芋／オリーブ油／薄力 粉／有塩バター	ベーコン／豚肩ロース 肉／かつお節／あおさ (素干し)／白味噌／卵 ／牛乳	たけのこ水煮／玉葱／人参 ／きゅうり／コーン缶／小 葱／パインアップル／バナ ナ	バナナマフィン 牛乳	
7 水	わかめご飯 鶏のから揚げ 人参しりしり 大根の味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／ 調合油／オリーブ油／ マヨネーズ／もち米	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／油揚げ／白味噌／豚 ひき肉／牛乳	人参／レタス／大根／バナ ナ／玉葱／生しいたけ(菌床 栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳	
8 木	食パン 豆腐入りナゲット 大根とほたてのサラダ 白菜スープ デザート	食パン／片栗粉／マヨ ネーズ／調合油／薄力 粉／有塩バター／上白 糖	押し豆腐／鶏ひき肉／ ホタテ風味フレーク／ ベーコン／飲むヨーグ ルト(Ca強化)／卵	大根／きゅうり／アスパラ ／白菜／レモン果汁	レモンケーキ 麦茶	
9 金	ご飯 かれの煮付け きゅうりとトマトの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 豚汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／薄力粉／有塩バター ／上白糖	まがれい／塩昆布／豚 肩ロース肉／白味噌／ 卵／牛乳	生姜／きゅうり／トマト／ 白菜／大根／人参／長葱／ ごぼう／グレープフルーツ	手作りクッキー 牛乳	
10 土	たぬきうどん 鶏大根 きゅうり漬け デザート	うどん／揚げ玉／ごま 油／きび砂糖／米	鶏もも肉／こんぶ／豚 ひき肉／牛乳	小松菜／大根／絹さや／ きゅうり／バナナ／生姜	そぼろご飯 牛乳	
12 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜とハムの炒め物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／さつ ま芋／有塩バター／上 白糖	鶏もも肉／ロースハム ／木綿豆腐／白味噌／ 牛乳／卵黄	小松菜／キャベツ／なめこ ／糸みつば／オレンジ	スイートポテト 牛乳	
13 火	バターロール ハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ デザート	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／マヨネー ズ／米	合びき肉／卵／牛乳／ ベーコン	玉葱／アスパラ／レタス／ パセリ／野菜生活ジュース	ちりめん菜ごはん 牛乳	
14 水	ご飯 鮭のフライ風 ブロッコリーのごま和え はんぺん汁 デザート 牛乳	米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／白い りごま／白すりごま／ きび砂糖／上白糖	トラウトサーモン／白 味噌／はんぺん／牛乳 ／ゼラチン	ブロッコリー／キャベツ／ 糸みつば／バナナ／もも缶 ／温州蜜柑缶詰(液汁)	ももゼリー リッツ	
15 木	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め もやしとにらの和え物 玉葱の味噌汁 デザート	米／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／フライド ポテト／調合油	牛肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／プチダノン	小松菜／緑豆もやし／にら ／スナップえんどう／玉葱	フライドポテトコンソメ ほうじ茶	

※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 金	ご飯 サンマのかば焼き 干草煮 潮汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/きび 砂糖/マヨネーズ/小 町麩/黒蜜	さんま/油揚げ/なる と/きな粉/牛乳	ほうれん草/人参/アスパ ラ/糸みつば/グレープフル ーツ/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	
17 土	ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草のごま和え もやしの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/白すり ごま/白いりごま/マ ヨネーズ/食パン/ マーガリン	鶏もも肉/卵/白味噌 /油揚げ/牛乳	玉葱/糸みつば/ほうれん草 /トマト/緑豆もやし/パ ナ/パセリ	カーリクトースト 牛乳	
19 月	ご飯 鶏の黄金焼き さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 野菜スティック 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/きび砂糖/マヨ ネーズ/強力粉/ホッ トケーキミックス/有 塩バター/調合油/粉	鶏もも肉/卵/さつま 揚げ/塩昆布/木綿豆 腐/白味噌/牛乳	キャベツ/きゅうり/長葱/ バナナ	ねじりドーナツ 牛乳	
20 火	黒糖ロール 鮭のコーンクリーム焼き ほうれん草のガーリック炒め わかめスープ デザート	黒糖ロール/マヨネ ーズ/オリーブ油/白 いりごま/米/揚げ玉	トラウトサーモン/粉 チーズ/生わかめ/青 のり/牛乳	コーンクリーム缶/ほうれん 草/にんにく/ブロッコリー /パインアップル	じゃがベー 牛乳	
21 水	ご飯 肉豆腐 春雨と卵のサラダ スナッPEndウの煮びたし 麩の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/緑豆春 雨/オリーブ油/マヨ ネーズ/小町麩/じゃ が芋	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/ロースハム/卵/ 白味噌/ベーコン/牛 乳	長葱/きゅうり/スナッぺ んどう/絹さや/オレンジ	ためきご飯 牛乳	
22 木	カニチャーハン 餃子 もやしときゅうりの和え物 青梗菜とホタテのスープ デザート	米/ごま油/オリーブ 油/餃子の皮/オイス ターソース/きび砂糖 /上白糖/有塩バター /薄力粉	かにフレーク/卵/な ると/豚ひき肉/白味 噌/ホタテ風味フレ ーク/牛乳	小葱/長葱/にら/白菜/に んにく/緑豆もやし/きゅう り/青梗菜/野菜生活ジュ ース	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳	
23 金	青菜ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 えのき茸のすまし汁 デザート	米/オリーブ油/きび 砂糖/マヨネーズ/小 町麩	さわら/西京味噌/干 ひじき(アフル釜、乾)/ 焼き竹輪/牛乳	人参/絹さや/アスパラ/え のき茸/グレープフルーツ	誕生会ケーキ 牛乳	
24 土	ほうれん草とチーズのカレー ポテトサラダ 卵スープ デザート	米/オリーブ油/じゃ が芋/マヨネーズ/上 白糖	鶏もも肉/細切りチ ーズ/ロースハム/卵/ プチダノン/ゼラチン	玉葱/ほうれん草/きゅうり /トマト/パセリ/ぶどう ジュース	ぶどうゼリー リッツ	
26 月	ご飯 クリスマスチキン カニサラダ 小松菜の味噌汁 デザート	米/薄力粉/強力粉/ 片栗粉/調合油/マヨ ネーズ/ホットケーキ ミックス/白玉粉	鶏ささ身/かにフレ ーク/油揚げ/白味噌/ 粉チーズ/ベーコン/ 牛乳	レタス/きゅうり/小松菜/ オレンジ/パセリ	ベーコンのボンデケー ジョ 牛乳	
27 火	ふんわり食パン マカロニグラタン ツナサラダ きゃべつのスープ デザート	ふんわり食パン/マカ ロニ/オリーブ油/パ ン粉/マヨネーズ/ じゃが芋/片栗粉/き び砂糖	鶏もも肉/牛乳/ピザ 用チーズ/ツナ缶/ ベーコン	玉葱/マッシュルーム水煮/ レタス/きゅうり/黄パプリ カ/トマト/キャベツ/パ ナ	芋もち 牛乳	
28 水	コロコロ野菜丼 もやしとわかめの和え物 すまし汁 デザート 牛乳	米/オリーブ油/きび 砂糖/片栗粉/ごま油 /マヨネーズ/中華麵	豚ひき肉/生わかめ/ 絹豆腐/牛乳/なると	いんげん/人参/玉葱/干し 椎茸/にんにく/生姜/緑豆 もやし/かぼちゃ/糸みつば /パインアップル/長葱	正油ラーメン	
30 金	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜の正油風味 しめじのお吸い物 デザート	米/マヨネーズ/ごま 油/白すりごま/サン ドイッチ用食パン	メルルーサ/白味噌/ かにフレーク/なると /プチダノン/ロース ハム/牛乳	小松菜/キャベツ/しめじ/ 絹さや	ハムサンド 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー591kcal	タンパク質21.7g	脂質20.4g	

