



# 令和3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 ／ 水	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター カラフルサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調 合油／サンドイッチ 用食パン／米	生クリーム／牛乳／ ほぐしたらこ／卵／ 飲むヨーグルト(Ca 強化)	小葱／かぼちゃ／ きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベ ツ	青菜ご飯 ほうじ茶	
2 ／ 木	ご飯 ホイコーロー ナムル きゅうり漬け 生揚げとねぎの味 噌汁 デザート	米／片栗粉／オリ ーブ油／ごま油／ 白いりごま／きび 砂糖／さつま芋／ だんご粉／黒いり ごま／調合油	豚肩ロース肉／生 揚げ／白味噌／ プチダノン	キャベツ／赤パ プリカ／青ピー マン／人参／緑豆 もやし／ほうれん 草／きゅうり／ 小葱	さつま芋の揚げだ んご 麦茶	
3 ／ 金	わかめごはん 鮭の西京焼き 茶碗蒸し 浅漬け 名取汁 デザート	米／薄力粉／有塩 バター／上白糖	トラウトサーモン ／西京味噌／卵／ 紅かまぼこ／鶏も も肉／生クリーム ／牛乳	糸みつば／生しい たけ(菌床栽培、 生)／きゅうり／ かぶ／大根／人参 ／小松菜／パイ ンアップル／ベリ ーミックス／レモ ン果汁	誕生会ケーキ 牛乳	
4 ／ 土	ご飯 しゅうまい 人参のごま和え 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ 黒いりごま／黒す りごま／マヨネ ーズ／上白糖	油揚げ／白味噌 ／牛乳／ヨーグル ト	人参／ブロッコ リー／玉葱／パ ナナ／ブルーベ リージャム	ヨーグルトの ブルーベリー ジャムがけ ビスケット	
6 ／ 月	冷やしきつね うどん ささ身の竜田揚 げ きゅうりとトマ トの和え物 デザート	乾麺／うどん／ きび砂糖／片栗 粉／調合油／ ごま油／さつま 芋／有塩バター ／上白糖	油揚げ／鶏さ さ身／卵黄／牛 乳	小松菜／きゅう り／トマト／ オレンジ	スイートポテ ト 牛乳	
7 ／ 火	ご飯 塩麹ガーリックチ キン きゅうりとツナ の和え物 あおさのりの味 噌汁 デザート	米／マヨネーズ ／上白糖	鶏もも肉／ツナ 缶／あおさ(素 干し)／白味噌 ／加糖練乳／牛 乳	きゅうり／ア スパラ／小葱 ／パインアップ ル	シヨコライ ス 0、1歳児 プチダノン ビスケット	
8 ／ 水	ご飯 サンマのかば焼 き ニラと卵の炒め 物 はんぺん汁 デザート	米／片栗粉／ 薄力粉／調合油 ／上白糖／マ ヨネーズ	さんま／卵／ はんぺん／ プチダノン／ ゼラチン	にら／トマト ／糸みつば／ オレンジジュ ース	オレンジゼ リー リッツ	
9 ／ 木	黒糖ロール ハンバーグ コンビサラダ オニオン スープ デザート	黒糖ロール／ パン粉／マヨ ネーズ／オリ ーブ油／黒蜜	合びき肉／卵 ／牛乳／かに 風味かまぼ こ／はんぺん ／ダイスチ ーズ／きな 粉	玉葱／きゅう り／人参／ レタス／ぶ どうジュ ース／パ ナナ	きなこパ ナナの黒 蜜添え 牛乳	
10 ／ 金	ほうれん草と チーズの カレー かぼちゃ 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／ ホットケ ーキミ ックス ／マーガ リン／ ケーキ シロップ	鶏もも肉／ 細切りチ ーズ／ ロース ハム／ 卵／ 牛乳	玉葱／ほう れん草／ かぼ ちゃ／ きゅう り／ トマ ト／ パセ リ／ パイ ンア ップ ル／ 野 菜 生 活 ジ ュ ース	野菜ジュ ース ホッ トケ ーキ	
11 ／ 土	ご飯 金目鯛の煮 付け 小松菜の さくさく 炒め 白菜と 塩昆布 の中 華漬 け わかめ と玉葱 の味 噌汁 デザート	米／きび砂 糖／ごま 油／ オイ スター ソー ス／ 白 いり ご ま	金目鯛／油 揚げ ／塩 昆 布 ／ 生 わ か め ／ 白 味 噌 ／ し ら す 干 し ／ 牛 乳	生姜／小 松菜 ／ 人 参 ／ 白 菜 ／ 玉 葱 ／  オ レ ン ジ	じゃこ 人 参 ご 飯 牛 乳	
13 ／ 月	ご飯 牛肉の オイ スター ソー ス炒 め 塩だ れサ ラ ダ な め こ 豆 腐 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 ／ 上 白 糖 ／ 幼 児 り ん ご ジ ュ ース ／ 有 塩 バ ター ／ 薄 力 粉	牛肩 ロ ース 肉 ／ 木 綿 豆 腐 ／ 白 味 噌 ／ 卵 ／ 牛 乳	小松菜 ／ き ゅう り ／ キャ ベ ツ ／ ト マ ト ／ レ モ ン 果 汁 ／ か ぼ ち ゃ ／ な め こ ／ 糸 み つ ば	蒸し ケ ーキ ( コ コ ア ) ほう じ 茶	
14 ／ 火	ジャー ジャー 麺 カリ カリ じゃ こ冷 奴 小松 菜の ナム ル風 レタ スの シャ キ シャ キ ス ー プ デザート	焼き そば ／ オリ ーブ 油 ／ き び 砂 糖 ／ ご ま 油 ／ 片 栗 粉 ／ 白 い り ご ま ／ 上 白 糖 ／ 薄 力 粉	豚ひ き 肉 ／ 白 味 噌 ／ 木 綿 豆 腐 ／ ち り め ん じ ゃ こ ／ プ チ ダ ノ ン ／ ロ ース ハ ム ／ 卵 ／ 生 ク リ ー ム ／ 牛 乳	たけ の こ 水 煮 ／ 生 姜 ／ 長 葱 ／ に ん に く ／ き ゅう り ／ 緑 豆 も や し ／ 小 葱 ／ 小 松 菜 ／ レ タ ス	ホイ ッ プ ケ ーキ 牛 乳	
15 ／ 水	麦ご 飯 あじ フライ ほう れん 草 と ツ ナ の 和 え 物 豚汁 デザート	米／押 麦 ／ 薄 力 粉 ／ パ ン 粉 ／ 調 合 油 ／ 白 す り ご ま ／ き び 砂 糖 ／ パ イ シ ー ト ／ ケ ーキ シ ロ ッ プ	ま あ じ ／ 卵 ／ ツ ナ 缶 ／ 豚 肩 ロ ース 肉 ／ 白 味 噌 ／ 牛 乳	ほう れ ん 草 ／ 人 参 ／ キャ ベ ツ ／ 大 根 ／ 長 葱 ／ ご ぼ う ／ パ イ ン ア ップ ル	ミニ ク ロ ワ ッ サ ン 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	
16 ／ 木	ご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え けんちん汁 デザート、牛乳	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／ごま油 ／中華麺	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／ほぐしたらこ ／油揚げ／木綿豆腐／ 鶏ささ身	長葱／玉葱／小松菜／アスパ ラ／ごぼう／人参／大根／オ レンジ／青梗菜	冷やしラーメン  お菓子 牛乳
17 ／ 金	食パン きれいの香草焼き いんげんとベーコンソテー モロヘイヤと卵のスープ デザート	食パン／マヨネーズ／ パン粉／オリーブ油／ さつま芋／調合油／き び砂糖／黒いりごま	まがれい／粉チーズ／ ベーコン／卵／牛乳	パセリ／いんげん／トマト／ モロヘイヤ／にんにく／バナ ナ	大学芋 牛乳  お菓子 牛乳
18 ／ 土	チキンカレー サラダスパゲッティ わかめスープ デザート	米／じゃが芋／オリ ーブ油／サラダスパゲ ッティ／マヨネーズ／白 いりごま／食パン／ マーガリン／きび砂糖	鶏もも肉／ロースハム ／生わかめ／プチダノ ン	玉葱／人参／きゅうり／コー ン缶／ブロッコリー	シュガートースト 麦茶  お菓子 牛乳
21 ／ 火	冷やしたぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	乾麺／揚げ玉／天ぷら 粉／調合油／ごま油／ ホットケーキミックス ／白玉粉	焼き竹輪／青のり／豚 肩ロース肉／粉チーズ ／牛乳	小松菜／ほうれん草／オレンジ	ボンデケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
22 ／ 水	バターロール スパニッシュオムレツ 笹かまのサラダ ポパイスープ デザート	ロールパン／じゃが芋 ／マヨネーズ／米	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ベーコ ン／塩昆布／ツナ缶	キャベツ／大根／ブロッコ リー／ほうれん草／野菜生活 ジュース／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳
24 ／ 金	麦ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり きゅうりの塩麹漬 潮汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ オリーブ油／小町麩／ 強力粉／ホットケーキ ミックス／有塩バター ／調合油／粉砂糖	鯖／白味噌／ツナ缶／ 卵／なると／牛乳	生姜／人参／きゅうり／キャ ベツ／糸みつば／バナナ	ねじりドーナツ 牛乳  お菓子 牛乳
25 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 アスパラのごま和え 切干大根の酢の物 小松菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／白すりごま／ 白いりごま／きび砂糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／油揚げ／牛乳 ／ゼラチン	長葱／にんにく／生姜／アス パラ／切干大根／きゅうり／ 小松菜／オレンジ／みかん缶 ／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ビスケット  お菓子 牛乳
27 ／ 月	ご飯 鶏の黄金焼き きんぴら ほうれん草の味噌汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／サンドイッチ用食パ ン／マヨネーズ	鶏もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／プチダノン ／ロースハム	ごぼう／人参／キャベツ／ほ うれん草	ハムサンド ほうじ茶  お菓子 牛乳
28 ／ 火	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 春雨の中華炒め スナックエンドウの煮びたし むらくも汁 デザート	米／マヨネーズ／緑豆 春雨／オイスターソー ス／ごま油／片栗粉／ サンドイッチ用食パン ／グラニュー糖／マー	まあじ／白味噌／豚ひ き肉／卵／牛乳	長葱／人参／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にら／たけの こ水煮／スナックえんどう／ 玉葱／青梗菜／パインアッ プル	ラスク 牛乳  お菓子 牛乳
29 ／ 水	焼きそば チキンナゲット フライドポテト トマトの卵スープ デザート	焼きそば／オリーブ油 ／フライドポテト／調 合油／お好み焼き粉／ 揚げ玉／マヨネーズ	豚肩ロース肉／青のり ／チキンナゲット／卵 ／かつお節／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／レタス／トマト／リンゴ ジュース／紅しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳  お菓子 牛乳
30 ／ 木	お魚ふりかけご飯 肉豆腐 もやしときゅうりの和え物 じゃがバター味噌汁 デザート 牛乳	ごま油／ごま(乾)／米 ／きび砂糖／じゃが芋 ／有塩バター／上白糖	まがれい／豚肩ロース 肉／木綿豆腐／トラウ トサーモン／白味噌／ 牛乳／ゼラチン	長葱／緑豆もやし／きゅうり ／コーン缶／オレンジ／みか ん缶／もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー  お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー599kcal タンパク質22.0g 脂質19.2g

