



令和3年10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 金	蟹のトマトクリームパスタ ポップコーンチキン フレンチサラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／パン粉／調合油／米	かにフレーク／生クリーム／鶏もも肉／プチダノン	玉葱／にんにく／パセリ／きゅうり／サニーレタス／黄パプリカ／人参／キャベツ	わかめご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
2 土	ご飯 金目鯛の煮付け 人参のごま和え 切干大根の漬物 白菜の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／黒いりごま／黒すりごま／食パン／マーガリン	金目鯛／塩昆布／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳	生姜／人参／切干大根／きゅうり／白菜／バナナ	きなこトースト 牛乳	お菓子 牛乳
4 月	黒糖ロール 鶏肉のレモンソテー ほうれん草ソテー かぶのスープ デザート	黒糖ロール／オリーブ油／マヨネーズ／幼児りんごジュース／じゃが芋／片栗粉／きび砂糖	鶏もも肉／ベーコン／牛乳	レモン果汁／ほうれん草／トマト／かぶ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
5 火	ご飯 焼肉 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／薄力粉／強力粉／マヨネーズ／グラニュー糖	豚肩ロース肉／かつお節／油揚げ／白味噌／スキムミルク／ダイスチーズ／牛乳	にんにく／長葱／ほうれん草／キャベツ／人参／緑豆もやし／オレンジ	カレー風味マフィン 牛乳	お菓子 牛乳
6 水	麦ご飯 鮭の西京焼き ごぼうの和え物 浅漬け 麩のお吸い物 デザート	米／押麦／きび砂糖／小町麩／薄力粉／有塩バター／上白糖／グラニュー糖	トラウトサーモン／西京味噌／鶏むね肉／卵／牛乳	ごぼう／きゅうり／赤パプリカ／かぶ／糸みつば／パインアップル	ダイヤモンドクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	名取うどん れんこんの天ぷら 竹輪の甘辛煮 デザート	乾麺／天ぷら粉／調合油／きび砂糖／米／ごま油	鶏もも肉／焼き竹輪／プチダノン／ベーコン／牛乳	大根／人参／小松菜／れんこん／のざわな	野菜チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
8 金	ご飯 赤魚のみぞれ煮 人参しりしり きゅうりの塩麹漬け なめこの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／片栗粉	ツナ缶／卵／白味噌／木綿豆腐／牛乳	大根／人参／きゅうり／キャベツ／なめこ／小松菜／バナナ	豆腐のブラウニー 牛乳	お菓子 牛乳
9 土	ご飯 ハンバーグ アスパラソテー わかめスープ デザート	米／上白糖／オリーブ油／白いりごま	ベーコン／生わかめ／プチダノン	アスパラ／ブロッコリー	梅しそご飯 麦茶	お菓子 牛乳
11 月	ふんわり食パン タンドリーチキン ほうれん草とコーンソテー コンソメスープ デザート	ふんわり食パン／オリーブ油／パイシート／マヨネーズ	鶏もも肉／ヨーグルト／ベーコン／粉チーズ／牛乳	ほうれん草／コーン缶／レタス／パセリ／ぶどうジュース	ベーコンエビ 牛乳	お菓子 牛乳
12 火	ご飯 肉豆腐 鶏とれんこんのごま味噌炒め カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／片栗粉／調合油／白すりごま／ごま油／上白糖／有塩バター／薄力粉	豚肩ロース肉／木綿豆腐／鶏もも肉／白味噌／あおさ(素干し)／卵／牛乳	長葱／れんこん／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／小葱／パインアップル	蒸しケーキ(プレーン) 麦茶	お菓子 牛乳
13 水	五穀米ご飯 まぐろカツ きゅうりとトマトの和え物 豚汁 デザート、牛乳	五穀米／米／薄力粉／パン粉／調合油／ごま油／きび砂糖／そうめん	めかじき／卵／豚肩ロース肉／白味噌／牛乳	きゅうり／トマト／キャベツ／人参／大根／長葱／ごぼう／バナナ／小葱	煮麺	お菓子 牛乳
14 木	野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい ニラと卵の炒め物 デザート	中華麺／ごま油／フライドポテト／調合油	豚肩ロース肉／紅かまぼこ／さつま揚げ／ホタテ風味フレーク／牛乳／白味噌／卵	干し椎茸／キャベツ／人参／緑豆もやし／絹さや／コーン缶／にら／オレンジ	フライドポテトコンソメ 牛乳	お菓子 牛乳
15 金	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／パイシート／ケーキシロップ	鯖／干ひじき(ステンレス、乾)／焼き竹輪／木綿豆腐／白味噌／プチダノン／卵／牛乳	人参／絹さや／トマト／なめこ／糸みつば	ミニクワッサン 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
16 土	チキンカレー れんこんサラダ オニオンスープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/白すりごま/ 上白糖	鶏もも肉/白味噌/牛 乳/ゼラチン	玉葱/れんこん/人参/ブ ロccoli/バナナ/オレ ンジジュース	オレンジゼリー	
18 月	ごぼうと豚肉のうどん 高野豆腐のから揚げ 切干大根の青しそサラダ デザート	乾麺/白いりごま/薄 力粉/調合油/マヨ ネーズ/米/きび砂糖	豚肩ロース肉/高野豆 腐/ホタテ風味フレー ク/ツナ缶/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草 /切干大根/オレンジ/干 し椎茸/人参	炊き込みご飯 牛乳	
19 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン チャブチエ 麩の味噌汁 デザート	米/マロニー/ごま油 /きび砂糖/小町麩/ 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/牛肩ロース 肉/白味噌/卵/牛乳	人参/干し椎茸/にら/ キャベツ/絹さや/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 牛乳	
20 水	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 手作り豆腐 白菜と塩昆布の中華漬け けんちん汁 デザート	米/マヨネーズ/ごま 油/幼児りんごジュ ース/うどん/薄力粉/ 調合油	まがれい/白味噌/豆乳 /塩昆布/油揚げ/木 綿豆腐/牛乳	白菜/ごぼう/人参/大根	揚げびつびカレー味 牛乳	
21 木	クロワッサン スパニッシュオムレツ シーザーサラダ きゃべつのスープ デザート、牛乳	クロワッサン/じゃが 芋/サンドイッチ用食 パン/マヨネーズ/上 白糖	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/ベーコ ン/ゼラチン	レタス/きゅうり/アスパ ラ/キャベツ/バナナ/み かん缶/もも缶/パイン缶	ガーデンフルーツゼリー	
22 金	ご飯 かれいの煮付け 小松菜のお浸し 浅漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/上白糖 /薄力粉	まがれい/かつお節/ 木綿豆腐/白味噌/ク リームチーズ/生ク リーム/卵/牛乳	生姜/小松菜/きゅうり/ かぶ/長葱/野菜生活 ジュース/レモン果汁	チーズケーキ 牛乳	
23 土	ご飯 生姜焼き ブロッコリーのごま和え わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/オリ ーブ油/白いりごま/白 すりごま/食パン/ マーガリン	豚肩ロース肉/白味噌 /生わかめ/牛乳	玉葱/人参/ブロッコリー /キャベツ/長葱/オレン ジ	シュガートースト 牛乳	
25 月	あんかけ焼きそば 餃子 三色ナムル 青梗菜とホタテのスープ デザート	焼きそば/ごま油/オ リーブ油/片栗粉/き び砂糖/さつまいも/ だんご粉/黒いりごま/ 調合油	鶏もも肉/紅かまぼこ /ホタテ風味フレーク /牛乳	白菜/人参/ほうれん草/ きゅうり/青梗菜/みかん	さつまいもの揚げだんご 牛乳	
26 火	牛丼 いんげんのごま和え きゅうりと赤かぶの漬物 潮汁 デザート	米/きび砂糖/白すり ごま/白いりごま/小 町麩	牛肩ロース肉/白味噌 /なると/チキンナ ゲット	玉葱/いんげん/きゅうり /ラディッシュ/糸みつば /パインアップル	チキンナゲット ほうじ茶	
27 水	ご飯 鮭フライ きゅうりとツナの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/じゃが芋/有 塩バター	生鮭/卵/ツナ缶/生 揚げ/白味噌/ベーコ ン/牛乳	きゅうり/キャベツ/人参 /小葱/オレンジ	ベイクドポテト 牛乳	
28 木	バターロール ミートローフ トスフレンチ 卵スープ デザート	ロールパン/オリーブ 油/パン粉/マヨネ ーズ/米/ごま油/白 いりごま	合びき肉/卵/生わか め/飲むヨーグルト(Ca 強化)/塩昆布	玉葱/コーン缶/きゅうり /トマト/レタス/アスパ ラ/パセリ	塩昆布の混ぜご飯 ほうじ茶	
29 金	五穀米ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のさくさく炒め アスパラの煮浸し わかめのすまし汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖 /ごま油/オイスター ソース/上白糖/有塩バ ター/薄力粉	鯖/白味噌/油揚げ/ 生わかめ/卵/牛乳	生姜/小松菜/人参/アス パラガス/みかん/かぼ ちゃペースト	ハロウィンケーキ 牛乳	
30 土	ツナカレー さつまいもサラダ ベーコンスープ デザート	米/オリーブ油/さつ まいも/マヨネーズ/上白 糖	ツナ缶/白味噌/ベー コン/ロースハム/プチ ダノン/ゼラチン	玉葱/きゅうり/トマト/ ぶどうジュース	ぶどうゼリー	

月平均栄養価

エネルギー 598kcal

タンパク質21.7g

脂質20.6g

