



令和3年11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	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのフリッター ごぼうサラダ 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/マヨネーズ/白すりごま/白いりごま/サンドイッチ用食パン	豚ひき肉/卵/白味噌/プチダノン/チキンナゲット/牛乳	玉葱/カットトマト缶/ブロッコリー/ごぼう/人参/パセリ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳	
2 火	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとツナの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/ホットケーキミックス/オリーブ油/グラニュー糖	トラウトサーモン/ツナ缶/油揚げ/白味噌/卵/牛乳	きゅうり/かぼちゃ/白菜/みかん	さくさくクッキー 牛乳	
4 木	ご飯 焼肉 白菜の旨煮 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/片栗粉/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖/マーガリン	豚肩ロース肉/ツナ缶/木綿豆腐/生わかめ/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/白菜/キャベツ/バナナ	ラスク 牛乳 お菓子 牛乳	
5 金	黒糖ロール チーズinハンバーグ カラフルサラダ フライドポテト コンソメスープ デザート	黒糖ロール/パン粉/フライドポテト/調合油/幼児りんごジュース/きび砂糖/上白糖	含びき肉/卵/牛乳/ピザ用チーズ/ホップ/クリーム	玉葱/きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/パセリ	誕生会ケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳	
6 土	ご飯 金目鯛の煮付け 小松菜のさくさく炒め かぶの甘酢漬け 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	金目鯛/油揚げ/生わかめ/白味噌/牛乳	生姜/小松菜/人参/かぶ/玉葱/オレンジ	梅しそご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
8 月	ご飯 鶏の黄金焼き 切干大根の青しそサラダ あおさのりの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ油/きび砂糖/マヨネーズ/うどん/ごま油	鶏もも肉/卵/ホタテ風味フレーク/あおさ(素干し)/白味噌/プチダノン/豚肩ロース肉/かつお節	切干大根/トマト/小葱/キャベツ/長葱/人参	焼きうどん ほうじ茶 お菓子 牛乳	
9 火	広東麺 餃子 小松菜のナムル風 デザート	片栗粉/ごま油/中華麺/白いりごま/フライドポテト/調合油	豚ひき肉/牛乳	人参/白菜/緑豆もやし/小松菜/パインアップル	フライドポテトコンソメ 牛乳 お菓子 牛乳	
10 水	クロワッサン 白身魚のフリッター コンビサラダ オニオンスープ デザート、牛乳	クロワッサン/薄力粉/調合油/マヨネーズ/オリーブ油/米	メルルーサ/卵/かに風味かまぼこ/はんぺん/ダイスチーズ/牛乳/鶏もも肉	きゅうり/人参/トマト/玉葱/バナナ/ほうれん草	鶏とほうれん草の雑炊 お菓子 牛乳	
11 木	お魚ふりかけご飯 豚肉の塩麹炒め きゅうりのおかか和え けんちん汁 デザート、牛乳	ごま油/ごま(乾)/米/調合油/上白糖	まがれい/豚肩ロース肉/かつお節/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/ゼラチン	にんにく/長葱/きゅうり/コーン缶/キャベツ/ごぼう/人参/大根/みかん/みかん缶/もも缶/パイン缶	カーデンフルーツゼリー リッツ お菓子 牛乳	
12 金	ご飯 サンマのかば焼き 千草煮 白菜と塩昆布の中華漬け ニラ卵味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/きび砂糖/ごま油	さんま/油揚げ/塩昆布/卵/白味噌/プチダノン/焼き竹輪/はんぺん	ほうれん草/人参/白菜/にら/大根	おでん お菓子 牛乳	
13 土	カレーライス アスパラソテー かぼちゃサラダ わかめスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/マヨネーズ/白いりごま/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/ベーコン/ロースハム/生わかめ/牛乳	玉葱/人参/アスパラ/かぼちゃ/きゅうり/オレンジ/パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
15 月	豚汁うどん かしわ天 きゅうりとトマトの和え物 デザート	乾麺/天ぷら粉/調合油/ごま油/きび砂糖/さつま芋/有塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/白味噌/鶏ささ身/プチダノン/牛乳/卵黄	大根/人参/長葱/ごぼう/きゅうり/トマト	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
16 火	ご飯 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え カラフルピクルス じゃがバター味噌汁 デザート	米/きび砂糖/白すりごま/白いりごま/じゃが芋/有塩バター/黒蜜	鶏もも肉/白味噌/トラウトサーモン/きな粉/牛乳	ほうれん草/黄パプリカ/赤パプリカ/きゅうり/コーン缶/みかん/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 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	ご飯 かれの煮付け れんこんとパプリカの炒め物 きゅうり漬け 麩のお吸い物 デザート	米/きび砂糖/ごま油 /白いりごま/オリ ブ油/小町麩/薄力粉 /有塩バター/上白糖 /グラニュー糖	まがれい/卵/牛乳	生姜/れんこん/赤パプリ カ/きゅうり/糸みつば/ 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	バターロール スパニッシュオムレツ ほうれん草ソテー ジュリアンスープ デザート	ロールパン/じゃが芋 /オリブ油/マヨ ネーズ/米	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/ベー コン/飲むヨーグルト(Ga 強化)/塩昆布/ツナ缶	ほうれん草/レタス/人参 /キャベツ/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	麦ご飯 鯖の塩焼き 切干大根のスタミナ炒め スナックエンドウの煮浸し なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/オリブ油 /パイシート/ケーキ シロップ	鯖/豚ひき肉/木綿豆 腐/白味噌/卵/牛乳	切干大根/人参/コーン缶 /長葱/にら/にんにく/ 生姜/スナックえんどう/ なめこ/糸みつば/みかん	ミニクロワッサン 牛乳 お菓子 牛乳
20 土	ご飯 しゅうまい ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 デザート、牛乳	米/白いりごま/白す りごま/きび砂糖/上 白糖	白味噌/油揚げ/牛乳 /ヨーグルト	ブロッコリー/アスパラ/ 小松菜/バナナ/ブルー ベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム掛け ビスケット お菓子 牛乳
22 月	ふんわり食パン 鶏の香草焼き カニサラダ かぶのスープ デザート	ふんわり食パン/マヨ ネーズ/パン粉/薄力 粉/有塩バター/きび 砂糖	鶏もも肉/かにフレ ーク/プチダノン/卵	パセリ/レタス/きゅうり /トマト/かぶ	マドレーヌ 麦茶 お菓子 牛乳
24 水	五穀米ご飯 あじのマヨネーズ焼き 竹輪の甘辛煮 むらくも汁 デザート、牛乳	五穀米/米/マヨネ ーズ/きび砂糖/片栗粉	まあじ/白味噌/焼き 竹輪/卵/牛乳	アスパラ/人参/玉葱/青 梗菜/みかん	ブドウゼリー ビスケット お菓子 牛乳
25 木	焼きそば 高野豆腐のから揚げ しぐれサラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート 牛乳	焼きそば/オリブ油 /白いりごま/薄力粉 /調合油/きび砂糖/ ごま油/米	豚肩ロース肉/青のり /高野豆腐/ロースハ ム/ホタテフレーク/細 切りチーズ/牛乳/卵	キャベツ/人参/青ピー マン/きゅうり/青梗菜/パ インアップル/にら	にら卵雑炊 お菓子 牛乳
26 金	ご飯 ししゃもフライ 鶏とれんこんのごま味噌炒め わかめのすまし汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/綿実油 /片栗粉/調合油/白すりご ま/ごま油/ホットケー キミックス/マーガリン/ケー キシロップ	ししゃも/卵/鶏もも 肉/白味噌/生わかめ /牛乳	れんこん/キャベツ/人参 /オレンジ/野菜生活 ジュース	野菜ジュースホットケー キ牛乳 お菓子 牛乳
27 土	ご飯 ハンバーグ アスパラのごま和え きゅうりの塩麹漬け 玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/白すりご ま/白いりごま/きび 砂糖	油揚げ/白味噌/プチ ダノン	アスパラ/きゅうり/キャ ベツ/玉葱	ちりめん菜ごはん 麦茶 お菓子 牛乳
29 月	ご飯 塩から揚げ 大根とツナの煮物 なめこの味噌汁 デザート、牛乳	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/マヨネーズ/ タンメン	鶏もも肉/ツナ缶/白 味噌/牛乳/粉チ ーズ	大根/レタス/なめこ/小 松菜/みかん/トマト/に んにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳
30 火	ご飯 ホイコーロー 春雨とカニのサラダ かぶの甘酢漬け 卵の味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリブ 油/緑豆春雨/きび砂 糖/ごま油/薄力粉/ 有塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/かにフ レーク/卵/白味噌/ 牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/きゅうり/かぶ /絹さや/パインアップル /レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー595kcal	タンパク質 22.8g	脂質 19.7g

