



令和4年2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 火	たらこの和風クリームパスタ ブロッコリーのフリッター コーンとチーズのサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/調合油/米/ごま油/白いりごま	生クリーム/牛乳/ほぐしたらこ/卵/ダイスチーズ/塩昆布	小葱/ブロッコリー/コーン缶/きゅうり/パセリ/オレンジ	塩昆布の混ぜご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
2 水	麦ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き アスパラソテー きゅうり漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米/押麦/マヨネーズ/オリーブ油/ごま油/上白糖/薄力粉	メルルーサ/白味噌/ベーコン/木綿豆腐/生クリーム/卵/牛乳	アスパラ/きゅうり/糸みつば/パインアップル/いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳	お菓子 牛乳
3 木	ご飯 ハムカツ 切干大根のスタミナ炒め 麩の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/小町麩/食パン/マーガリン/上白糖	ロースハム/卵/豚ひき肉/白味噌/きな粉/牛乳	切干大根/人参/コーン缶/長葱/にんにく/生姜/キャベツ/絹さや/バナナ	きなこトースト 牛乳	お菓子 牛乳
4 金	黒糖ロール たらのプロバンス風 コンビサラダ カラフルスープ デザート	黒糖ロール/薄力粉/オリーブ油/マヨネーズ/マカロニ/米/ごま油	たら/かに風味かまぼこ/はんぺん/ダイスチーズ/ベーコン/カニフレーク/卵/なると/牛乳	トマト/にんにく/きゅうり/人参/レタス/玉葱/アスパラ/赤パプリカ/みかん/小葱	カニチャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
5 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め いんげんとコーンのソテー かぶの甘酢漬け わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま	豚肩ロース肉/生わかめ/白味噌/飲むヨーグルト(Ca強化)	キャベツ/いんげん/コーン缶/かぶ/玉葱	梅しそご飯 麦茶	お菓子 牛乳
7 月	ご飯 鶏のから揚げ 人参しりしり なめこの味噌汁 デザート	米/薄力粉/片栗粉/調合油/オリーブ油/マヨネーズ/有塩バター/上白糖	鶏もも肉/ツナ缶/卵/白味噌	人参/キャベツ/なめこ/小松菜/オレンジ/レモン果汁	レモンケーキ ほうじ茶	お菓子 牛乳
8 火	クロワッサン ポークケチャップ煮 コールスロー ポバイスープ デザート	クロワッサン/オリーブ油/マヨネーズ/もち米/片栗粉	豚肩ロース肉/細切りチーズ/かにフレーク/ベーコン/豚ひき肉/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/コーン缶/ブロッコリー/ほうれん草/パインアップル/生しいたけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳	お菓子 牛乳
9 水	ご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩炒め 切干大根の酢の物 名取汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/白すりごま/ロールパン/パン粉	鯖/白味噌/さつま揚げ/塩昆布/鶏もも肉/飲むヨーグルト(Ca強化)/豚ひき肉/卵	生姜/キャベツ/切干大根/きゅうり/大根/人参/小松菜/玉葱/にんにく	焼きカレーパン ほうじ茶	お菓子 牛乳
10 木	かき卵うどん かしわ天 五目きんぴら デザート	乾麺/天ぷら粉/調合油/上白糖/オリーブ油/お好み焼き粉/揚げ玉/マヨネーズ	卵/鶏ささ身/焼き竹輪/プチダノン/青のり/かつお節/牛乳	糸みつば/れんこん/ごぼう/人参/キャベツ/紅しょうが/小葱	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
12 土	ご飯 豚肉の塩麩炒め 大根とツナの煮物 きゅうりの甘酢漬け 小松菜の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油	豚肩ロース肉/ツナ缶/油揚げ/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/大根/きゅうり/小松菜/オレンジ	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 月	ご飯 麻婆豆腐 大根とほたてのサラダ 華風汁 デザート	米/ごま油/上白糖/片栗粉/マヨネーズ/薄力粉/黒砂糖(粉末)/オリーブ油/調合油	木綿豆腐/豚ひき肉/白味噌/ホタテ風味フレーク/卵/牛乳	長葱/にんにく/生姜/大根/きゅうり/青梗菜/トマト/バナナ	サーターアンダーギー 牛乳	お菓子 牛乳
15 火	ドライカレー シーザーサラダ ほうれん草のガーリック炒め かぶのスープ デザート	米/オリーブ油/サンドイツ用食パン/じゃが芋/天ぷら粉/調合油/上白糖	豚ひき肉/味噌/牛乳	玉葱/人参/生姜/にんにく/レタス/きゅうり/ほうれん草/かぶ/みかん	味噌ポテト 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	
16 水	五穀米ご飯 金目鯛の煮付け スナッブえんどうのごま和え 浅漬け むらくも汁 デザート	五穀米/米/上白糖/ 白すりごま/片栗粉/ ロールパン	金目鯛/卵/プチダノ ン/ホイップ/クリーム/牛乳	生姜/スナッブえんどう/人 参/きゅうり/かぶ/玉葱/ 青梗菜/みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳
17 木	塩ラーメン しゅうまい じゃが芋の和風サラダ デザート	タンメン/ごま油/ じゃが芋/上白糖/も ち米/米/上白糖	ちりめんじゃこ/豚ひ き肉/牛乳	緑豆もやし/にら/コーン缶 /小葱/パインアップル/た けのこ水煮/人参/干し椎茸 /生姜/にんにく	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
18 金	ふんわり食パン サーモンのポテト焼き 人参のラペ ミネストローネ デザート	ふんわり食パン/じゃ が芋/有塩バター/オ リーブ油/上白糖/上 白糖/薄力粉	トラウトサーモン/牛 乳/粉チーズ/ベーコ ン/クリームチーズ/ 生クリーム/卵/ホイッ クリーム	人参/キャベツ/玉葱/にん にく/カットトマト缶/パセ リ/オレンジ/いちご/レモ ン果汁	誕生会ケーキ お菓子 牛乳
19 土	ご飯 ブルコギ もやしとにらの和え物 大根ときゅうりの漬物 すまし汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/ 白いりごま/上白糖	牛肩ロース肉/木綿豆 腐/牛乳/ゼラチン	玉葱/にら/人参/緑豆もや し/大根/きゅうり/糸みつ ば/バナナ/りんごジュース	りんごゼリー お菓子 牛乳
21 月	食パン クリスマスチキン かぼちゃのクリーム煮 ジュリアンスープ デザート	食パン/薄力粉/強力 粉/片栗粉/調合油/ 上白糖/マヨネーズ/ 有塩バター/オリーブ 油	鶏ささ身/生クリーム /牛乳/卵	かぼちゃ/レタス/人参/ キャベツ/みかん/バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳
22 火	ご飯 豚肉とスナッブエンドウの炒め物 ひじき煮 粉ふき芋 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米/調合油/オリーブ 油/上白糖/じゃが芋 /うどん	豚肩ロース肉/干ひじ き(ステン釜、乾)/焼き 竹輪/生揚げ/白味噌 /牛乳/油揚げ	スナッブえんどう/人参/絹 さや/パセリ/小葱/パイン アップル/糸みつば	きつねうどん お菓子 牛乳
24 木	ご飯 鶏の梅風味焼き きゅうりとトマトの和え物 はんぺん汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/ごま油/ マヨネーズ/さつま芋 /有塩バター/上白糖	鶏もも肉/はんぺん/ プチダノン/牛乳/卵 黄	梅干し/大葉/きゅうり/ト マト/かぼちゃ/糸みつば	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
25 金	麦ご飯 かれのい香草焼き 小松菜とれんこんの炒め物 きゅうりと赤かぶの漬物 ニラ卵味噌汁 デザート	米/押麦/マヨネーズ /パン粉/オリーブ油 /上白糖/有塩バター /薄力粉	まがれい/粉チーズ/ けずり節/卵/白味噌 /牛乳	パセリ/小松菜/れんこん/ きゅうり/ラディッシュ/に ら/ぶどうジュース	蒸しケーキ(ココア) 牛乳 お菓子 牛乳
26 土	ご飯 ハンバーグ(冷凍) ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁 デザート	米/上白糖/白いりご ま/白すりごま/上白 糖/マヨネーズ/食パ ン/マーガリン	白味噌/油揚げ/牛乳	ブロッコリー/アスパラ/大 根/オレンジ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
28 月	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 三色ナムル おろし蓮根と大根の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/ごま油/α化米	牛肩ロース肉/白味噌/ 鶏ひき肉	ごぼう/生姜/絹さや/ほう れん草/人参/きゅうり/ キャベツ/れんこん/大根/ 小葱/みかん/玉葱	カレーピラフ 麦茶 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー 595kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 22.6g

