

令和4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 木	ツナのスパゲッティー ブロッコリーのフリッター 切干大根の青しそサラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/上白糖/薄力粉/調合油/マヨネーズ	ツナ缶/卵/ホタテ風味フレーク/ベーコン/チキンナゲット/牛乳	玉葱/にんにく/カットトマト缶/ブロッコリー/切干大根/白菜/野菜生活ジュース	チキンナゲット 牛乳	
2 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き ひじき煮 アスパラの煮浸し 小松菜の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/オリーブ油/上白糖/薄力粉/有塩バター/上白糖	まあじ/白味噌/干ひじき(スライス缶、乾)/焼き竹輪/油揚げ/卵/牛乳	人参/絹さや/アスパラ/小松菜/バナナ	手作りクッキー 牛乳	
3 土	ご飯 鶏のスペアリブ風 人参のごま和え かぶの味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/黒いりごま/黒すりごま/マヨネーズ/食パン	鶏もも肉/白味噌/ブチダノン/とろけるスライスチーズ/牛乳	人参/スナッペン/豆腐/かぶ	チーズトースト 牛乳	
5 月	冷やしきつねうどん かしわ天 塩だれサラダ デザート	うどん/上白糖/天ぷら粉/調合油/米/白いりごま/ごま油	油揚げ/柔らか鶏ささ身/しらす干し/牛乳	小松菜/きゅうり/キャベツ/トマト/レモン果汁/オレンジ/人参	じゃこ人参ご飯 牛乳	
6 火	バターロール ハンバーグデミグラスソース 春雨と卵のサラダ コンソメスープ デザート	ロールパン/パン粉/緑豆春雨/オリーブ油/マヨネーズ/スポンジケーキミックス/マロンペースト	合びき肉/卵/牛乳/ロースハム/ホイップクリーム(乳脂肪・植物性)	玉葱/えのき茸/マッシュルーム水煮/きゅうり/トマト/パセリ/パインアップル	モンブラン 牛乳	
7 水	ご飯 さわらの照り焼き 鶏とれんこんのごま味噌炒 浅漬け すまし汁 デザート	米/上白糖/片栗粉/調合油/白すりごま/ごま油/じゃが芋/上白糖	さわら/鶏もも肉/白味噌/木綿豆腐/ベーコン/牛乳	れんこん/きゅうり/かぶ/糸みつば/ぶどうジュース	じゃがベー 牛乳	
8 木	ご飯 チンジャオロース ナムル 雲海スープ デザート 牛乳	米/上白糖/片栗粉/オリーブ油/ごま油/白いりごま/マヨネーズ/冷麦	牛もも肉/卵/牛乳	青ピーマン/たけのこ水煮/人参/緑豆もやし/ほうれん草/かぼちゃ/青梗菜/オレンジ/オクラ	冷麦	
9 金	チキンカレー ほうれん草とコーンソテー きゅうりとトマトの和え物 クルトンスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/ごま油/上白糖/サンドイッチ用食パン/スイートカットポテト/調合油/黒いりごま	鶏もも肉/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草/コーン缶/きゅうり/トマト/パインアップル	大学芋 牛乳	
10 土	ご飯 しゅうまい 小松菜のナムル風 なめこと豆腐の味噌汁 デザート 牛乳	米/白いりごま/ごま油/マヨネーズ/上白糖	木綿豆腐/白味噌/牛乳/セラチン	小松菜/キャベツ/なめこ/糸みつば/バナナ/りんごジュース	りんごゼリー ビスケット	
12 月	麦ご飯 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 あおさのりの味噌汁 デザート	米/押麦/ごま油/オリーブ油/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	豚肩ロース肉/塩昆布/あおさ(素干し)/白味噌/プチダノン/卵/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/いんげん/コーン缶/かぶ/小葱	ホットケーキ 牛乳	
13 火	チャーチャー麺 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のごま和え レタスのスープ デザート	焼きそば/オリーブ油/上白糖/ごま油/片栗粉/白いりごま/薄力粉/調合油/白すりごま/パイシート/マヨネーズ	豚ひき肉/白味噌/高野豆腐/ロースハム/ベーコン/粉チーズ/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/ほうれん草/レタス/オレンジ	ベーコンエビ 牛乳	
14 水	ご飯 鮭フライ 小松菜とハムの炒め物 もやしの味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/食パン/マーガリン/上白糖	生鮭/卵/ロースハム/油揚げ/白味噌/きな粉/牛乳	小松菜/キャベツ/人参/緑豆もやし/パインアップル	きなこトースト 牛乳	
15 木	黒糖ロール 変わりローストチキン れんこんサラダ オニオンスープ デザート	黒糖ロール/マヨネーズ/白すりごま/オリーブ油/米	鶏もも肉/白味噌/しらす干し/粉チーズ/卵	れんこん/人参/ブロッコリー/玉葱/野菜生活ジュース/長葱/小松菜	元気もりもりチャーハン 麦茶	

※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 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 金	ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり 白菜と塩昆布の中華漬け 名取汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/ごま油/ホット ケーキミックス/グラ ニュー糖	鯖/白味噌/ツナ缶/ 卵/塩昆布/鶏もも肉	生姜/人参/白菜/大根/ 小松菜/パインアップル	さくさくクッキー 麦茶	
17 土	ご飯 焼肉 きんぴら いんげんのごま和え 麩のお吸い物 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/白すりごま/小町 麩/サンドイッチ用食 パン/マヨネーズ	豚肩ロース肉/白味噌 /ロースハム/牛乳	にんにく/長葱/ごぼう/ 人参/いんげん/糸みつば /オレンジ	お菓子 牛乳 ハムサンド 牛乳	
20 火	ご飯 鶏の梅風味焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め きゅうり漬け 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/ごま油/ 有塩バター/上白糖	鶏もも肉/さつま揚げ /塩昆布/木綿豆腐/ 生わかめ/白味噌/卵	梅干し/大葉/キャベツ/ きゅうり/オレンジ/レモ ン果汁	お菓子 牛乳 レモンケーキ 麦茶	
21 水	クロワッサン たらのチーズ焼き ミモザサラダ ベーコンスープ デザート	クロワッサン/マヨ ネーズ/オリーブ油/ じゃが芋/天ぷら粉/ 調合油/上白糖	たら/ピザ用チーズ/ 卵/ベーコン/味噌/ 牛乳	きゅうり/キャベツ/レタ ス/玉葱/バナナ	お菓子 牛乳 味噌ポテト 牛乳	
22 木	麻婆丼 かぼちゃ煮 バンバンジー 青梗菜とホタテのスープ デザート 牛乳	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/上白糖/白す りごま	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/鶏むね肉/ホ タテ風味フレーク/牛 乳/ゼラチン	長葱/にんにく/生姜/か ぼちゃ/緑豆もやし/きゅ うり/青梗菜/オレンジ/ ぶどうジュース	お菓子 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	
24 土	カレーライス ブロッコリーソテー きゅうりとツナの和え物 わかめスープ デザート	米/オリーブ油/白 いりごま/食パン/マー ガリン/上白糖	豚肩ロース肉/ツナ缶 /生わかめ/牛乳	玉葱/ブロッコリー/にん にく/きゅうり/バナナ	お菓子 牛乳 シュガートースト 牛乳	
26 月	ふんわり食パン サーモンムニエル ポテトサラダ 卵スープ デザート 牛乳	ふんわり食パン/薄力 粉/オリーブ油/ク ウォーターカットポテ ト/マヨネーズ/醤油 ラーメン/上白糖	トラウトサーモン/ ロースハム/卵/牛乳 /柔らか鶏ささ身	きゅうり/スナッペンど う/パセリ/オレンジ/青 梗菜	お菓子 牛乳 冷やしラーメン	
27 火	焼きそば チキンナゲット フライドポテト ジュリアンスープ デザート	焼きそば/オリーブ油 /調合油/フライドポ テト/幼児りんご ジュース/米/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/小葱/紅しょうが	お菓子 牛乳 たこ焼き風ライスボール 牛乳	
28 水	冷やしたぬきうどん 竹輪の天ぷら(ツナ) ひじきときゅうりの和え物 デザート	うどん/揚げ玉/マヨネ ーズ/天ぷら粉/天ぷら粉/ 調合油/白いりごま/上白 糖/ごま油/スイートカッ トポテト/有塩バター/上 白糖	焼き竹輪/ツナ缶/干 ひじき(ｽﾄｯﾌﾟ缶、乾)/ しらす干し/牛乳/卵 黄	小松菜/きゅうり/バナナ	お菓子 牛乳 スイートポテト 牛乳	
29 木	ご飯 ホイコーロー 小松菜のたらこ和え きゅうりと赤かぶの漬物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/強力粉/上白糖	豚肩ロース肉/ほぐし たらこ/生揚げ/白味 噌/プチダノン/牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/小松菜/きゅ うり/ラディッシュ/小葱/ コーンクリーム缶/コー ン缶	お菓子 牛乳 コーンパン 牛乳	
30 金	麦ご飯 まぐろカツ 千草煮 豚汁 デザート	米/押麦/薄力粉/パ ン粉/調合油/上白糖 /上白糖/有塩バター	めかじき/卵/油揚げ /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	お菓子 牛乳 蒸しケーキ(ココア) 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー588Kcal	タンパク質22.9g	脂質20.6g	

