



令和4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 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草とツナの和え物 インゲンの煮浸し かぶの味噌汁 デザート	米／ごま油／白すりごま／上白糖／食パン／マーガリン	豚肩ロース肉／塩昆布／ツナ缶／白味噌／牛乳	キャベツ／ほうれん草／人参／インゲン／かぶ／バナナ／パセリ	ガーリックトースト 牛乳	お菓子 牛乳
3 月	たらこの和風クリームパス ポップコーンチキン アスパラのバターソテー 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／パン粉／調合油／有塩バター／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	生クリーム／牛乳／ほぐしたたらこ／鶏もも肉／ロースハム	小葱／アスパラ／パセリ／オレンジ	ハムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
4 火	カレーライス ほうれん草のガーリック炒 コーンサラダ かぶのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖	豚肩ロース肉／牛乳／加糖練乳	玉葱／ほうれん草／にんにく／キャベツ／コーン缶／きゅうり／人参／かぶ／パインアップル	ショコラアイス 0、1歳 プチダノン お菓子	お菓子 牛乳
5 水	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 なめこの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／上白糖／薄力粉	鯖／白味噌／プチダノン／卵／味噌／クリーム／牛乳	きゅうり／トマト／アスパラ／なめこ／小松菜	ホイップケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
6 木	バターロール 豆腐入りナゲット カラフルサラダ 粉ふき芋 オニオンスープ デザート	ロールパン／片栗粉／マヨネーズ／調合油／じゃが芋／オリーブ油／薄力粉／強力粉／グラニュー糖	押し豆腐／鶏ひき肉／ダイスチーズ／牛乳	きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／パセリ／玉葱／バナナ	カレー風味マフィン 牛乳	お菓子 牛乳
7 金	ご飯 鯖の南蛮漬け ほうれん草と卵のソテー もやしの味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／上白糖／オリーブ油／パイシート／ケーキシロップ	生鮭／卵／油揚げ／白味噌／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／緑豆もやし／オレンジ	ミニクロワッサン 牛乳	お菓子 牛乳
8 土	ご飯 しゅうまい いんげんのごま和え かぶの甘酢漬け わかめスープ デザート	米／白すりごま／白いりごま／上白糖	白味噌／生わかめ／プチダノン／チキンナゲット／牛乳	いんげん／かぶ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
11 火	広東麵 餃子 ほうれん草のお浸し デザート	片栗粉／ごま油／醤油 ラーメン／幼児りんごジュース／ホットケーキミックス／オリーブ油	豚ひき肉／かつお節／ウィンナー／卵／牛乳	人参／白菜／緑豆もやし／ほうれん草	アメリカンドック 牛乳	お菓子 牛乳
12 水	ご飯 さんまのかば焼き れんこんとパプリカの炒め むらくも汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／ごま油／上白糖／白いりごま／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖／マーガリン	さんま／卵／牛乳	れんこん／赤パプリカ／ブロッコリー／人参／玉葱／青梗菜／パインアップル	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
13 木	クロワッサン スパニッシュオムレツ カニサラダ ジュリアンスープ デザート	クロワッサン／じゃが芋／マヨネーズ／上白糖／米／ごま油	卵／豚ひき肉／ダイスチーズ／牛乳／かにフレーク／飲むヨーグルト(Ca強化)／ベーコン	レタス／きゅうり／かぼちゃ／人参／キャベツ／のびな	野沢菜チャーハン 麦茶	お菓子 牛乳
14 金	ご飯 あじフライ 鶏とれんこんのごま味噌炒め はんぺん汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／調合油／片栗粉／白すりごま／ごま油／うどん	まあじ／卵／鶏もも肉／白味噌／はんぺん／豚肩ロース肉／かつお節／牛乳	れんこん／キャベツ／人参／糸みつば／オレンジ／長葱	焼きうどん 牛乳	お菓子 牛乳
15 土	ご飯 焼肉 もやしとにらの和え物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／小町麩／上白糖	豚肩ロース肉／白味噌／牛乳／ゼラチン	にんにく／長葱／緑豆もやし／にら／トマト／絹さや／バナナ／りんごジュース	りんごゼリー	お菓子 牛乳
17 月	ご飯 塩から揚げ 小松菜のたらこ和え あおさのりの味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／マヨネーズ／食パン	鶏もも肉／ほぐしたたらこ／あおさ(素干し)／白味噌／ベーコン／ピザ用チーズ／牛乳	小松菜／キャベツ／小葱／オレンジ／コーン缶／玉葱／青ピーマン	ピザトースト 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	
18 火	ココロ野菜丼 干草煮 きゅうりとツナの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白糖 ／片栗粉／黒蜜	豚ひき肉／油揚げ／ツナ缶／木綿豆腐／白味噌／きな粉／牛乳	いんげん／人参／玉葱／干し椎茸／にんにく／生姜／ほうれん草／きゅうり／なめこ／糸みつば／野菜生活ジュース／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え牛乳 お菓子牛乳
19 水	麦ご飯 かれいの煮付け 五目きんぴら 切干大根の漬物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オリーブ油／薄力粉／上白糖／ごま油	まがれい／焼き竹輪／塩昆布／生揚げ／白味噌／豚ひき肉／牛乳	生姜／れんこん／ごぼう／人参／切干大根／きゅうり／小葱／パインアップル／干し椎茸	肉まん牛乳 お菓子牛乳
20 木	肉うどん れんこんの天ぷら しぐれサラダ デザート	うどん／天ぷら粉／調合油／上白糖／ごま油 ／もち米／米／上白糖	豚肩ロース肉／卵／白味噌／ロースハム／ダイスターズ／プチダノン／豚ひき肉／牛乳	長葱／れんこん／きゅうり／人参／たけのこ水煮／干し椎茸／生姜／にんにく	中華おこわ牛乳 お菓子牛乳
21 金	ふんわり食パン サーモンニエル グリーンサラダ 卵スープ デザート	ふんわり食パン／薄力粉／オリーブ油／上白糖	トラウトサーモン／卵／クリームチーズ／生クリーム／ホイップクリーム／牛乳	リーフレタス／サラダ菜／ラディッシュ／トマト／パセリ／オレンジ／レモン果汁	うしさんチーズケーキ牛乳 お菓子牛乳
22 土	ご飯 金目鯛の煮付け カリフラワーのソテー カラフルピクルス きゃべつの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油	金目鯛／ベーコン／油揚げ／白味噌／牛乳	生姜／カリフラワー／にんにく／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／キャベツ／バナナ	青菜ご飯牛乳 お菓子牛乳
24 月	坦々麺 高野豆腐のから揚げ 小松菜のナムル風 デザート	醤油ラーメン／ごま油 ／白いりごま／薄力粉 ／調合油／上白糖	豚ひき肉／高野豆腐／プチダノン／牛乳	長葱／青梗菜／にんにく／小松菜	ちんすこう牛乳 お菓子牛乳
25 火	ご飯 生姜焼き ほうれん草のごま和え 名取汁 デザート	米／調合油／白すりごま／白いりごま／上白糖 ／ロールパン	豚肩ロース肉／白味噌 ／鶏もも肉／ホイップクリーム ／牛乳	玉ねぎ／ほうれん草／大根 ／人参／小松菜／パインアップル ／みかん缶	モコモコクリームパン牛乳 お菓子牛乳
26 水	ご飯 ほっけの変わり焼き 塩だれサラダ ニラ卵味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／フライドポテト／調合油	ほっけ／卵／白味噌 ／牛乳	人参／きゅうり／キャベツ ／トマト／レモン果汁 ／アスパラ／にら／バナナ	フライドポテトコンソメ牛乳 お菓子牛乳
27 木	黒糖ロール ポークケチャップ煮 コールスロー カラフルスープ デザート	黒糖ロール／オリーブ油 ／マヨネーズ／マカロニ ／米／白いりごま	豚肩ロース肉／ダイスターズ ／かにフレーク ／ベーコン／塩鮭 ／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮 ／キャベツ／きゅうり ／コーン缶／アスパラ ／赤パプリカ ／オレンジ	鮭ご飯牛乳 お菓子牛乳
28 金	ご飯 鯖の味噌煮 筑前煮 きゅうりの塩麹漬 麩のお吸い物 デザート	米／上白糖／オリーブ油 ／小町麩／もち米 ／片栗粉	鯖／白味噌／鶏もも肉 ／赤味噌／豚ひき肉 ／牛乳	生姜／たけのこ水煮 ／人参 ／ごぼう／絹さや ／干し椎茸 ／きゅうり ／キャベツ ／糸みつば ／パインアップル ／玉葱 ／生しいたけ （菌床栽培）	真珠蒸し牛乳 お菓子牛乳
29 土	ご飯 肉豆腐 人参のラペ 大根の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／マヨネーズ ／上白糖	豚肩ロース肉／木綿豆腐 ／油揚げ ／白味噌 ／牛乳 ／ヨーグルト	長葱／人参 ／ブロッコリー ／大根 ／オレンジ ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム お菓子牛乳
31 月	ご飯 鶏の梅風味焼き いんげんとコーンのソテー 白菜と塩昆布の中華漬 豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油 ／上白糖 ／ごま油 ／上白糖 ／有塩バター ／粉砂糖	鶏もも肉／塩昆布 ／木綿豆腐 ／白味噌 ／卵 ／牛乳	梅干し ／大葉 ／いんげん ／コーン缶 ／白菜 ／小松菜 ／オレンジ ／かぼちゃペースト	ハロウィンケーキ牛乳 お菓子牛乳
		月平均栄養価	エネルギー597Kcal	タンパク質 23.4g	脂質 21.8g

