



# 令和5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 水	豆乳カルボナーラ コーンサラダ アスパラとふわふわ卵 クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/マヨネーズ/サンドイッチ用食パン/米	ベーコン/豆乳/白味噌/粉チーズ/卵/飲むヨーグルト(Ca強化)/牛乳	玉葱/パセリ/キャベツ/コーン缶/きゅうり/人参/アスパラ	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
2 木	ビビンバ 豚肉の昆布茶和え きゅうりとトマトの和え物 わかめスープ デザート	米/ごま油/白いりごま/上白糖/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	牛バラ肉/豚肩ロース肉/生わかめ/牛乳	人参/緑豆もやし/ほうれん草/きゅうり/トマト/みかん	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
3 金	麦ご飯 かれの煮付け ほうれん草のお浸し スナックエンドウ なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/オリーブ油	まがれい/かつお節/木綿豆腐/白味噌/糸引納豆/豚もも肉/粉チーズ/ピザ用チーズ	生姜/ほうれん草/スナックエンドウ/なめこ/糸みつば/オレンジ/人参/玉葱	納豆カレードリア ほうじ茶	お菓子 牛乳
4 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油	生わかめ/白味噌/プチダノン	いんげん/コーン缶/トマト/長葱	梅しそご飯 麦茶	お菓子 牛乳
6 月	ご飯 豚肉の塩麹炒め 小松菜の正油風味 麩の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/白すりごま/小町麩/薄力粉/無塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/かにフレーク/白味噌/卵/牛乳	にんにく/長葱/小松菜/キャベツ/絹さや/オレンジ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
7 火	豚汁うどん れんこんの天ぷら きゅうりとツナの和え物 デザート、牛乳	うどん/天ぷら粉/調合油/ビスコ	豚肩ロース肉/白味噌/ツナ缶/プチダノン/牛乳	大根/人参/長葱/ごぼう/れんこん/きゅうり	プチダノン ビスケット	お菓子 牛乳
8 水	ご飯 鮭の塩焼き 人参しりしり アスパラの煮浸し あおさのりの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/食パン/上白糖/マーガリン	トラウトサーモン/ツナ缶/卵/あおさ(素干し)/白味噌/牛乳	人参/アスパラ/小葱/みかん	フレンチトースト 牛乳	お菓子 牛乳
9 木	のりたまふりかけご飯 豚肉とスナックエンドウの塩炒め もやしとにらの和え物 けんちん汁 デザート	米/調合油/上白糖/ごま油/パイシート/ケーキシロップ	豚肩ロース肉/油揚げ/木綿豆腐/卵/牛乳	スナックエンドウ/緑豆もやし/にら/ごぼう/人参/大根/バナナ	ミニクワッサン 牛乳	お菓子 牛乳
10 金	黒糖ロール 白身魚のグラタン コンビサラダ ふわふわスープ デザート	黒糖ロール/パン粉/マヨネーズ/スイートカットポテト/調合油/上白糖/黒いりごま	メルルーサ/牛乳/ピザ用チーズ/かに風味かまぼこ/はんぺん/ダイスチーズ/卵	ほうれん草/きゅうり/人参/アスパラ/コーン缶/コーンクリーム缶/バナナ	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
13 月	ご飯 塩から揚げ ニラと卵の炒め物 はんぺん汁 デザート、牛乳	米/薄力粉/調合油/タンメン	鶏もも肉/卵/はんぺん/牛乳/粉チーズ	にら/キャベツ/糸みつば/オレンジ/にんにく/トマト	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
14 火	バターロール ハンバーグデミグラスソース 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	ロールパン/パン粉/フライドポテト/調合油/上白糖/薄力粉	合びき肉/卵/牛乳/クリームチーズ/生クリーム	玉葱/えのき茸/マッシュルーム水煮/きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/パセリ/いちご/レモン果汁/デザートソース(い)	チーズケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
15 水	ご飯 鮭の照り焼き 干草煮 スナックエンドウ なめこの味噌汁 デザート	米/上白糖/マヨネーズ/オリーブ油/ホットケーキミックス/グラニュー糖	鮭/油揚げ/白味噌/牛乳/粉チーズ	ほうれん草/人参/スナックエンドウ/なめこ/小松菜/バナナ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
16 木	坦々麺 アスパラとコーンのソテー ごぼうの和え物 デザート 牛乳	醤油ラーメン/白すりごま/ごま油/オリーブ油/上白糖/米	豚ひき肉/鶏むね肉/牛乳/卵/しらす干し/ピザ用チーズ	長葱/青梗菜/にんにく/アスパラ/コーン缶/ごぼう/きゅうり/赤パプリカ/パインアップル/小葱	しらすとチーズの雑炊	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 金	鮭ご飯 茶碗蒸し 名取汁 デザート	米／白いりごま／スポ ンジケーキミックス	塩鮭／卵／紅かまぼこ ／鶏もも肉／ホイップクリーム (乳脂肪・植物性)／牛乳	糸みつば／生しいたけ(菌床 栽培、生)／きゅうり／かぶ ／大根／人参／小松菜／み かん／いちご	誕生会ケーキ カルピス  お菓子 牛乳
18 土	焼きそば しゅうまい ナムル 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油 ／ごま油／白いりごま ／食パン／マーガリン ／上白糖	豚肩ロース肉／青のり ／生揚げ／白味噌／プ チダノン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／緑豆もやし／ほうれん 草／小葱	シュガートースト 牛乳  お菓子 牛乳
20 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 白菜の旨煮 もやしの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／片栗粉／ 黒蜜	鶏もも肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／きな粉 ／牛乳	梅干し／大葉／白菜／トマ ト／緑豆もやし／オレンジ ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳  お菓子 牛乳
21 火	五目うどん 竹輪の天ぷら(ツナ) ブロッコリーのごま和え デザート	うどん／マヨネーズ／ 天ぷら粉／天ぷら粉／ 調合油／白いりごま／ 白すりごま／上白糖	鶏もも肉／なると／焼 き竹輪／ツナ缶／白味 噌／チキンナゲット／ 牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／ブロッコリー／みかん	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳
22 水	ふんわり食パン 白身魚のフリッター 野菜サラダ 卵スープ デザート	ふんわり食パン／薄力 粉／調合油／米／ごま 油／白いりごま	メルルーサ／卵／塩昆 布／牛乳	きゅうり／黄パプリカ／レ タス／トマト／パセリ／パ インアップル	塩昆布の混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳
24 金	ご飯 さわらの柚庵焼き かぼちゃ煮 きゅうりの塩麹漬け 豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／ロールパ ン／無塩バター／上白 糖／薄力粉	さわら／木綿豆腐／白 味噌／プチダノン／卵	ゆず果汁／かぼちゃ／きゅ うり／キャベツ／小松菜	ビスキュイパン  お菓子 牛乳
25 土	そぼろご飯 竹輪の甘辛煮 れんこんサラダ きゃべつともやしの味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／マヨネー ズ／白すりごま／上白 糖	豚ひき肉／焼き竹輪／ 白味噌／牛乳／ヨーグ ルト	生姜／れんこん／人参／ キャベツ／緑豆もやし／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 お菓子  お菓子 牛乳
27 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 塩だれサラダ スナックエンドウの煮浸し ほうれん草の味噌汁 デザート	米／上白糖／うどん／ 片栗粉	鶏もも肉／油揚げ／白 味噌	にんにく／生姜／きゅうり ／キャベツ／トマト／レモ ン果汁／スナックエンドウ ／ほうれん草／パインアッ プル／小葱	京風たぬきうどん  お菓子 牛乳
28 火	食パン ブラウンシチュー ほうれん草ソテー シーザーサラダ デザート	食パン／じゃが芋／オリ ーブ油／サンドイッチ用パ ン／スイートカットポテト ／上白糖／薄力粉／マリ ン／無塩バター	牛肩ロース肉／ベーコ ン／クリームチーズ／ 卵／生クリーム	玉葱／人参／マッシュル ーム水煮／ほうれん草／レタ ス／きゅうり／オレンジ	さつま芋のチーズケーキ 麦茶  お菓子 牛乳
<b>月平均栄養価</b>		<b>エネルギー 597kcal</b>	<b>タンパク質 22.6g</b>	<b>脂質 20.3g</b>	

