



令和5年3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	ご飯 さんまのかば焼き かぶのさつと煮 きゅうりの梅ドレ なめこの味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/上白 糖/じゃが芋/天ぷら 粉	さんま/ツナ缶/白味 噌/味噌/牛乳	かぶ/きゅうり/梅干し/ なめこ/小松菜/バナナ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳		
2 木	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ コールスロー アスパラのバターソテー クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリ ブ油/マヨネーズ/無 塩バター/サンドイ チ用食パン/米	ベーコン/牛乳/かに フレーク	ほうれん草/玉葱/キャベ ツ/きゅうり/コーン缶/ アスパラ/みかん	青菜ご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳		
3 金	ちらし寿司 鮭の西京焼き 小松菜のたらこ和え 花麩のお吸い物 デザート	米/上白糖/上白糖/ オリーブ油/花麩/ふ んわり食パン	卵/トラウトサーモン /西京味噌/ほぐした らこ/ホイップクリーム/牛乳	干し椎茸/かんぴょう/人 参/絹さや/小松菜/糸み つば/オレンジ/いちご	フルーツサンド 牛乳 お菓子 牛乳		
4 土	ご飯 かれいの煮付け れんこんとパプリカの炒め 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ 白いりごま/オリーブ 油/マヨネーズ/黒蜜	まがれい/生揚げ/白 味噌/きな粉/牛乳	生姜/れんこん/赤パプリ カ/アスパラ/小葱/ぶど うジュース/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳		
6 月	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め もやしときゅうりの和え物 きゅべつの味噌汁 デザート オレンジ	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/ごま油	牛ばら肉/油揚げ/白 味噌/絹豆腐	小松菜/緑豆もやし/きゅ うり/かぼちゃ/キャベツ /オレンジ	豆腐のブラウニー ほうじ茶 お菓子 牛乳		
7 火	ご飯 松風焼き ほうれん草とツナの和え物 豚汁 デザート 牛乳	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/白すりご ま/そうめん	鶏ひき肉/牛乳/卵/ 白味噌/ツナ缶/豚肩 ロース肉	長葱/玉葱/ほうれん草/ 人参/大根/ごぼう/パイ ンアップル/小葱	煮麺 お菓子 牛乳		
8 水	バターロール 白身魚のフリッター 野菜サラダ ミネストローネ デザート	ロールパン/薄力粉/ 調合油/オリーブ油/ 上白糖/米	メルルーサ/卵/ベー コン/干ひじき(ステル 釜、乾)/油揚げ/牛乳	きゅうり/黄パプリカ/レ タス/キャベツ/人参/玉 葱/にんにく/カットマ ト缶/パセリ/バナナ/絹 さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳		
9 木	ご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め 人参のごま和え アスパラの煮浸し あおさのりの味噌汁 デザート	米/調合油/上白糖/ 黒いりごま/黒すりご ま/食パン	豚肩ロース肉/あおさ (素干し)/白味噌/ ベーコン/ピザ用チ ーズ/牛乳	スナップえんどう/人参/ アスパラ/小葱/みかん/ コーン缶/玉葱/青ピーマ ン	ピザトースト 牛乳 お菓子 牛乳		
10 金	お楽しみメニュー		スパゲッティ/オリ ブ油/調合油/フライ ドポテト/サンドイ チ用食パン/スポンジ ケーキミックス	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/チキンナ ゲット/プチダノン/ホ イップクリーム(乳脂肪・植物 性)	小葱/レタス/きゅうり/ コーン缶/コーンクリーム 缶	お楽しみメニュー お菓子 牛乳	
11 土	ご飯 金目鯛の煮付け 白菜の旨煮 きゅうりの甘酢漬け 玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/片栗粉	金目鯛/ツナ缶/油揚 げ/白味噌/牛乳	生姜/白菜/きゅうり/玉 葱/オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳		
13 月	タコライス いんげんとコーンのソテー 春雨とハムのサラダ コンソメスープ デザート	米/オリーブ油/緑豆 春雨/上白糖/ごま油 /上白糖/無塩バター /薄力粉	豚ひき肉/ダイステー ズ/ロースハム/卵/ 牛乳	玉葱/きゅうり/トマト/ レタス/いんげん/コーン 缶/パセリ/パインアップ ル/かぼちゃペースト	蒸しケーキ(かぼちゃ) 牛乳 お菓子 牛乳		
14 火	黒糖ロール タンドリーチキン ポテトサラダ ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール/クウォ ーターカットポテト/マ ヨネーズ/薄力粉/強 力粉/上白糖/ごま油 /片栗粉/白いりごま	鶏もも肉/ヨーグルト /ロースハム/プチダ ノン/豚ひき肉/卵/ 牛乳	きゅうり/トマト/人参/ キャベツ/小葱/生姜/に んにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳		
15 水	ご飯 さわらの柚庵焼き 干草煮 かぶの甘酢漬け 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/上白糖/薄力粉/ 無塩バター/上白糖/ グラニュー糖	さわら/油揚げ/木綿 豆腐/生わかめ/白味 噌/卵/牛乳	ゆず果汁/ほうれん草/人 参/かぶ/みかん	ディアマンクッキー 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 木	塩ラーメン 高野豆腐のから揚げ 豚しゃぶサラダ デザート	タンメン／ごま油／白 いりごま／薄力粉／調 合油／マヨネーズ／米	高野豆腐／豚肩ロース 肉／卵／ロースハム／ なると／牛乳	緑豆もやし／にら／コーン 缶／人参／きゅうり／キャ ベツ／オレンジ／長葱／小 葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
17 金	麦ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 浅漬け 潮汁 デザート	米／押麦／オリーブ油 ／上白糖／小町麩／パ イシート	鯖／干ひじき(ステン 釜、乾)／焼き竹輪／な ると／牛乳	人参／絹さや／きゅうり／ かぶ／糸みつば／野菜生活 ジュース／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
18 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 大根とツナの煮物 白菜の味噌汁 デザート	米／ごま油／マヨネー ズ	豚肩ロース肉／塩昆布 ／ツナ缶／油揚げ／白 味噌／牛乳	キャベツ／大根／スナッ プ えんどう／白菜／みかん	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
20 月	名取うどん 竹輪の磯辺揚げ 三色ナムル デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／ごま油／上白糖 ／薄力粉／無塩バター ／オリーブ油	鶏もも肉／焼き竹輪／ 青のり／卵／牛乳	大根／人参／小松菜／ほう れん草／きゅうり／パイン アップル／バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳	
22 水	ご飯 ほっけの変わり焼き 小松菜の正油風味 麩の味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／ごま 油／白すりごま／小町 麩／サンドイッチ用食 パン	ほっけ／かにフレーク ／白味噌／ロースハム ／牛乳	人参／小松菜／キャベツ／ 絹さや／みかん	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
23 木	カレーライス カリフラワーのソテー しぐれサラダ オニオンスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／上白 糖／ごま油／上白糖	豚肩ロース肉／ベー コン／ロースハム／ダイ スチーズ／牛乳／ゼラ チン	玉葱／カリフラワー／にん にく／きゅうり／人参／バ ナナ	カーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳	
24 金	クロワッサン チーズinハンバーグ グリーンサラダ ジュリアンスープ デザート	クロワッサン／パン粉 ／スポンジケーキ	合びき肉／卵／牛乳／ 切れてるチーズ／ホイッ クリーム	玉葱／リーフレタス／サラ ダ菜／ラディッシュ／人参 ／キャベツ／オレンジ／い ちごジャム／いちご	ショートケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
25 土	ご飯 しゅうまい サラダスパゲッティ 大根の味噌汁 デザート	米／サラダスパゲッ ティ／マヨネーズ	ロースハム／油揚げ／ 白味噌	きゅうり／コーン缶／ア スパラ／大根／野菜生活 ジュース	ちりめん菜ごはん 麦茶 お菓子 牛乳	
27 月	麦ご飯 塩麹ガーリックチキン ほうれん草のごま和え 白菜と塩昆布の中華漬け もやしの味噌汁 デザート	米／押麦／白すりごま ／白いりごま／上白糖 ／ごま油／スイート カットポテト／だんご 粉／黒いりごま／調合	鶏もも肉／白味噌／塩 昆布／油揚げ／牛乳	ほうれん草／白菜／緑豆も やし／パインアップル	さつま芋の揚げだんご 牛乳 お菓子 牛乳	
28 火	蟹のトマトクリームパスタ かぼちゃのフリッター 大根とほたてのサラダ かぶのスープ 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／上白糖	かにフレーク／生ク リーム／卵／ホタテ風 味フレーク／飲むヨー グルト(Ca強化)／ゼラ チン	玉葱／にんにく／パセリ／ かぼちゃ／大根／きゅうり ／かぶ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー ビスケット お菓子 牛乳	
29 水	ふんわり食パン サーモンムニエル コーンスロー 卵スープ デザート	ふんわり食パン／薄力 粉／オリーブ油／マヨ ネーズ／米／上白糖	トラウトサーモン／か にフレーク／卵／ベー コン／牛乳	キャベツ／きゅうり／コー ン缶／ブロッコリー／パセ リ／オレンジ／たけのこ水 煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
30 木	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のナムル風 はんぺん汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／白いりご ま／ごま油／マヨネー ズ／食パン	鶏もも肉／はんぺん／ 牛乳	梅干し／大葉／小松菜／か ぼちゃ／糸みつば／パイン アップル／コーン缶／コー ンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
31 金	ご飯 まぐろカツ 切干大根のスタミナ炒め ほうれん草の味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／オリーブ油／ スイートカットポテト ／無塩バター／上白糖	めかじき／卵／豚ひき 肉／油揚げ／白味噌／ 牛乳／卵黄	切干大根／人参／コーン缶 ／長葱／にら／にんにく／ 生姜／キャベツ／ほうれん 草／みかん	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	



月平均栄養価

エネルギー607Kcal

タンパク質21.7g

脂質20.7g