

令和5年9月献立表 きし保育園

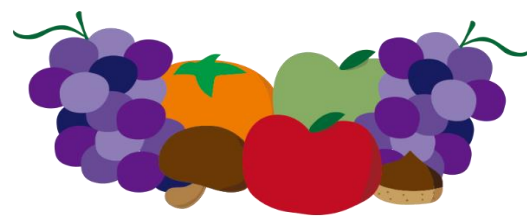
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 金	ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり アスパラの煮浸し 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/オリーブ油	鯖/ツナ缶/卵/木綿豆腐/白味噌/プチダノン/チキンナゲット/牛乳	人参/アスパラ/長葱	チキンナゲット 牛乳	
2 土	ご飯 生姜焼き かぼちゃ煮 千切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/食パン	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/とろけるスライスチーズ/牛乳	玉葱/人参/かぼちゃ/キャベツ/白菜/オレンジ	チーズトースト 牛乳	
4 月	ジャージャー麺 レバーの竜田揚げ トマトとおくらの和え物 青梗菜とホタテのスープ デザート	中華麺/オリーブ油/上白糖/ごま油/片栗粉/調合油/幼児りんごジュース/黒蜜	豚ひき肉/白味噌/レバー/かつお節/ホタテ風味フレーク/きな粉/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/トマト/オクラ/大葉/青梗菜/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	お菓子 牛乳
5 火	クロワッサン クリスピーチキン カラフルサラダ ふわふわスープ デザート	クロワッサン/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/スポンジケーキ	柔らか鶏ささ身/卵/飲むヨーグルト(Ca強化)/ホップ/クリーム/牛乳	きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/ブロッコリー/コーンクリーム缶/いちごジャム/いちご	誕生会ケーキ 牛乳	
6 水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のたらこ和え スナップエンドウの煮浸し はんぺん汁 デザート	米/フライドポテト/調合油	トラウトサーモン/西京味噌/ほぐしたたらこ/はんぺん/牛乳	小松菜/スナップえんどう/糸みつば/バナナ	フライドポテトガーリック 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	のりたまふりかけご飯 すきやき風 浅漬け ほうれん草の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/上白糖	牛ばら肉/焼き豆腐/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	白菜/春菊/きゅうり/かぶ/ほうれん草/オレンジ	ガーデンフルーツゼリー	お菓子 牛乳
8 金	麦ご飯 カレイの甘酢餡 ニラと卵の炒め物 豚汁 デザート、牛乳	米/押麦/片栗粉/調合油/オリーブ油/醤油ラーメン/上白糖	まがれい/卵/豚肩ロース肉/白味噌/牛乳/柔らか鶏ささ身	玉葱/人参/にら/大根/長葱/ごぼう/パインアップル/青梗菜	冷やしラーメン	お菓子 牛乳
9 土	麻婆丼 きんぴら 切干大根の青しそサラダ 麩のお吸い物 デザート	米/ごま油/上白糖/片栗粉/オリーブ油/上白糖/マヨネーズ/小町麩	木綿豆腐/豚ひき肉/白味噌/ホタテ風味フレーク/牛乳	長葱/にんにく/生姜/ごぼう/人参/切干大根/糸みつば/オレンジ	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
11 月	ご飯 塩から揚げ おくらのおかか和え なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/上白糖/無塩バター	鶏もも肉/けずり節/木綿豆腐/白味噌/プチダノン/卵/牛乳	オクラ/キャベツ/なめこ/糸みつば	蒸しケーキ(ココア) 麦茶	お菓子 牛乳
12 火	ココロ野菜丼 手作り豆腐 ほうれん草ソテー トマトの卵スープ デザート	米/オリーブ油/上白糖/片栗粉/食パン/マーガリン	豚ひき肉/豆乳/ベーコン/卵/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/レタス/トマト/バナナ/パセリ	ガーリックトースト 牛乳	お菓子 牛乳
13 水	ご飯 赤魚のみぞれ煮 切干大根のスタミナ炒め きゅうりの塩麹漬 あおさのりの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/パイシート/グラニュー糖/黒いりごま	豚ひき肉/あおさ(素干し)/白味噌/卵/牛乳	大根/切干大根/人参/コーン缶/長葱/にら/にんにく/生姜/きゅうり/キャベツ/小葱/オレンジ	ごまスティックパイ 牛乳	お菓子 牛乳
14 木	サラダうどん かしわ天 ほうれん草のごま和え 潮汁 デザート	うどん/マヨネーズ/揚げ玉/天ぷら粉/調合油/白すりごま/白いりごま/上白糖/小町麩/クワータースライス/ポテト/片栗粉/オリーブ油	ツナ缶/柔らか鶏ささ身/白味噌/なると/牛乳	きゅうり/ほうれん草/糸みつば/パインアップル	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
15 金	黒糖ロール かれないのレモンバター 海藻サラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	黒糖ロール/薄力粉/オリーブ油/無塩バター/マヨネーズ/米/上白糖	まがれい/ホタテ風味フレーク/かにフレーク/卵/豚ひき肉/牛乳	レモン果汁/きゅうり/レタス/アスパラ/モロヘイヤ/にんにく/オレンジ/生姜	そぼろご飯 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 土	ご飯 牛肉の味噌炒め きゅうりとトマトの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け きやべつともやしの味噌汁 デザート	米／ごま油／オリーブ油／上白糖／上白糖	牛ばら肉／白味噌／塩昆布／ヨーグルト	長葱／青ピーマン／にんにく／きゅうり／トマト／白菜／キャベツ／緑豆もやし／バナナ／いちごジャム	ヨーグルトの毎ジャムがけ お菓子 牛乳
19 火	ご飯 鶏の梅風味焼き さつま揚げときやべつの塩炒め かぶの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／ウエハース	鶏もも肉／さつま揚げ／塩昆布／白味噌／アイスクリーム	梅干し／大葉／キャベツ／トマト／かぶ／オレンジ	青菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
20 水	わかめごはん 鮭のフライ風 ほうれん草とツナの和え物 千切りキャベツ 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／白すりごま／上白糖／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖／マーガリン	トラウトサーモン／ツナ缶／生揚げ／白味噌／ブチダノン	ほうれん草／人参／キャベツ／小葱	ラスク ほうじ茶 お菓子 牛乳
21 木	ナポリタン ブロッコリーのフリッター 豚しゃぶサラダ 卵スープ 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／パイシート／ケーキシロップ	ロースハム／卵／豚肩ロース肉／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッシュルーム水煮／カットトマト缶／ブロッコリー／人参／きゅうり／キャベツ／パセリ／パインアップル	ミニクワッサン 牛乳 お菓子 牛乳
22 金	ご飯 さんまのかば焼き 白菜の旨煮 麩の味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／小町麩／じゃが芋／上白糖	さんま／ツナ缶／白味噌／ベーコン／牛乳	白菜／トマト／絹さや／オレンジ	じゃがべー 牛乳 お菓子 牛乳
25 月	牛丼 大根とツナの煮物 小松菜とハムの炒め物 卵の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／上白糖	牛ばら肉／ツナ缶／ロースハム／卵／白味噌／ゼラチン	玉葱／大根／小松菜／絹さや／オレンジ／ぶどうジュース	シュガートースト 麦茶 お菓子 牛乳
26 火	野菜たっぷりちゃんぽん 手作りしゅうまい 塩だれサラダ デザート	茹で中華めん／ごま油／しゅうまいの皮／片栗粉／米	豚肩ロース肉／紅かまぼこ／さつま揚げ／ホタテ風味フレーク／牛乳／白味噌／豚ひき肉／塩昆布／ツナ缶	干し椎茸／キャベツ／人参／緑豆もやし／絹さや／コーン缶／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜／きゅうり／トマト／レモン果汁／パインアップル	2-5歳児ミックスベリーチーズアイス 0. 1歳児 プチダノン お菓子 牛乳
27 水	ほたてご飯 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 オクラの煮浸し 大根の味噌汁 デザート、牛乳	米／さつま芋／無塩バター／上白糖／そうめん	ホタテ風味フレーク／トラウトサーモン／油揚げ／白味噌／牛乳	レモン果汁／オクラ／大根／バナナ／なめこ／小松菜	そうめん お菓子 牛乳
28 木	ご飯 豚肉の塩麹炒め 干草煮 千切りキャベツ 名取汁 デザート	米／調合油／ごま油／上白糖／スイートカットポテト／無塩バター／上白糖	豚肩ロース肉／油揚げ／鶏もも肉／牛乳／卵黄	にんにく／長葱／ほうれん草／人参／キャベツ／大根／小松菜／パインアップル	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
29 金	焼きそば ポップコーンチキン 冷やしきゅうりの漬物 フライドポテト 華風汁 デザート	焼きそば／オリーブ油／薄力粉／パン粉／調合油／フライドポテト／幼児りんごジュース／お好み焼き粉／揚げ	豚肩ロース肉／青のり／鶏もも肉／焼き竹輪／卵／かつお節／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン／きゅうり／青梗菜／紅しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳
30 土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 大根ときゅうりの漬物 玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／食パン	豚肩ロース肉／木綿豆腐／かつお節／油揚げ／白味噌／牛乳	長葱／ほうれん草／大根／きゅうり／玉葱／オレンジ／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー592kcal タンパク質23.5g 脂質 20.5g



おすすめレシピを公開中♪