



令和5年11月献立表 きし保育園

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	
1 水	ご飯 さんまのかば焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め あおさのりの味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/オ リーブ油	さんま/さつま揚げ/ 塩昆布/あおさ(素干 し)/白味噌/チキンナ ゲット/牛乳	キャベツ/アスパラ/小葱 /バナナ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
2 木	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げぎょうざ きゅうりのおかか和え デザート	茹で中華めん/ごま油 /調合油/米/上白糖	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/かつお節 /豚ひき肉	干し椎茸/キャベツ/人參 /緑豆もやし/絹さや/ コーン缶/きゅうり/野菜 生活ジュース/生姜	そぼろご飯 牛乳 お菓子 牛乳
4 土	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え カラフルピクルス 白菜の味噌汁 デザート	米/白いりごま/白す りごま/上白糖/サン ドイッチ用食パン/マ ヨネーズ	トラウトサーモン/白 味噌/油揚げ/ロース ハム/牛乳	ブロッコリー/黄パプリカ /赤パプリカ/きゅうり/ 白菜/オレンジ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
6 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のたらこ和え かぶの甘酢漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/うどん/ 片栗粉	鶏もも肉/ほぐしたら こ/木綿豆腐/白味噌 /プチダノン/油揚げ	梅干し/大葉/小松菜/か ぶ/長葱/小葱	京風たぬきうどん お菓子 牛乳
7 火	名取うどん れんこんの天ぷら 人參しりしり デザート	うどん/天ぷら粉/調 合油/オリーブ油/薄 力粉/無塩バター/上 白糖/グラニュー糖	鶏もも肉/ツナ缶/卵 /牛乳	大根/人參/小松菜/れん こん/オレンジ	ダイヤモンドクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
8 水	麦ご飯 鯖の塩焼き 肉入りきんぴら 浅漬け ニラ卵味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/ご ま油/クウォーター カットポテト/片栗粉 /オリーブ油	鯖/豚肩ロース肉/卵 /白味噌/牛乳	ごぼう/人參/きゅうり/ かぶ/にら/みかん	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳
9 木	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ もやしとにらの和え物 豚汁 デザート 牛乳	米/薄力粉/調合油/ 上白糖/ごま油/マヨ ネーズ/上白糖	鶏もも肉/豚肩ロース 肉/白味噌/牛乳/ゼ ラチン	緑豆もやし/にら/キャベ ツ/大根/人參/長葱/ご ぼう/バナナ/りんご ジュース	りんごゼリー お菓子 牛乳
10 金	カツサンド 春雨と卵のサラダ カラフルスープ デザート	ふんわりテーブルロー ル/調合油/緑豆春雨 /オリーブ油/マヨ ネーズ/フライドポテ ト/マカロニ/スポン	一口カツ(冷凍)/ ロースハム/卵/ペー コン/ホイップクリーム/牛乳	キャベツ/きゅうり/玉葱 /アスパラ/赤パプリカ/ ぶどうジュース/いちご ジャム/いちご	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
11 土	ご飯 金目鯛の煮付け 白菜の旨煮 きゅうり漬け ほうれん草の味噌汁 デザート	米/上白糖/片栗粉/ ごま油	金目鯛/ツナ缶/油揚 げ/白味噌/牛乳	生姜/白菜/きゅうり/ほ うれん草/オレンジ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
13 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 大根とちくわのマヨサラダ 小松菜の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/上白 糖/スイートカットポ テト/無塩バター/上 白糖	鶏もも肉/焼き竹輪/ 油揚げ/白味噌/牛乳 /卵黄	キャベツ/大根/ブロッ コリー/梅干し/小松菜/パ ナナ	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
14 火	黒糖ロール ハンバーグ 人參サラダ ミネストローネ パイナップル	黒糖ロール/パン粉/ 黒いりごま/オリーブ 油/上白糖/もち米/ 米/ごま油/上白糖	合びき肉/豚ひき肉/ 卵/牛乳/しらす干し /ベーコン	玉葱/人參/キャベツ/に んにく/カットトマト缶/ パセリ/みかん/たけのこ 水煮/干し椎茸/生姜	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
15 水	ご飯 かれの煮付け 切干大根の青しそサラダ きゅうりと赤かぶの漬物 潮汁 デザート	米/上白糖/マヨネー ズ/小町麩/薄力粉/ 上白糖/オリーブ油/ ごま油	まがれい/ホタテ風味 フレーク/なると/豚 ひき肉/白味噌/牛乳	生姜/切干大根/きゅうり /ラディッシュ/糸みつば /オレンジ/干し椎茸	肉まん 牛乳 お菓子 牛乳
16 木	たらこの和風クリームパスタ ポップコーンチキン シーザーサラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ/オリー ブ油/薄力粉/パン粉 /調合油/サンドイッ チ用食パン/上白糖	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/鶏もも肉 /ヨーグルト	小葱/レタス/きゅうり/ 人參/キャベツ/野菜生活 ジュース/いちごジャム	ヨーグルトの毎ジャム 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
		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
17 ／ 金	緑黄色ふりかけご飯 鮭の西京焼き 干草煮 はんぺん汁 デザート	米／上白糖／パイシート／マヨネーズ	トラウトサーモン／西京味噌／油揚げ／はんぺん／ベーコン／粉チーズ／牛乳	ほうれん草／人参／アスパラ／糸みつば／みかん	ベーコンエビ牛乳	
18 ／ 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草とツナの和え物 もやしの味噌汁 デザート 牛乳	米／ごま油／白すりごま／上白糖／上白糖	豚肩ロース肉／塩昆布／ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	キャベツ／ほうれん草／人参／トマト／緑豆もやし／バナナ／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	お菓子牛乳	みかんゼリー
20 ／ 月	ふんわり食パン 鶏の香草焼き ミモザサラダ 粉ふき芋 ふわふわスープ デザート	ふんわり食パン／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／じゃが芋／もち米／片栗粉	鶏もも肉／卵／豚ひき肉／牛乳	パセリ／きゅうり／キャベツ／コーン缶／コーンクリーム缶／野菜生活ジュース／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜	お菓子牛乳	真珠蒸し牛乳
21 ／ 火	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のたらこ和え 雲海スープ デザート	焼きそば／オリーブ油／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／米／ごま油	豚肩ロース肉／青のり／焼き竹輪／たらこ／プチダノン／卵	キャベツ／人参／青ピーマン／小松菜／青梗菜／ほうれん草	お菓子牛乳	中華風雑炊 ほうじ茶
22 ／ 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉の昆布茶和え きゅうりの塩麹漬け かき卵汁 デザート、牛乳	米／上白糖／無塩バター／片栗粉／ごま油／タンメン	トラウトサーモン／白味噌／豚肩ロース肉／卵／牛乳／粉チーズ	キャベツ／人参／ほうれん草／きゅうり／糸みつば／バナナ／トマト／にんにく	お菓子牛乳	イタリアンラーメン
24 ／ 金	ご飯 あじフライ 筑前煮 なめこの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖／オリーブ油／パイシート／ケーキシロップ	まあじ／卵／鶏もも肉／赤味噌／白味噌／牛乳	たけのこ水煮／人参／ごぼう／絹さや／干し椎茸／キャベツ／なめこ／小松菜／オレンジ	お菓子牛乳	ミニクワッサン牛乳
25 ／ 土	ほうれん草とチーズのカレー アスパラのバターソテー マカロニサラダ かぶのスープ デザート	米／オリーブ油／無塩バター／マカロニ／マヨネーズ／食パン／マーガリン／上白糖	鶏もも肉／ダイスチーズ／ロースハム／飲むヨーグルト(Ca強化)／きな粉	玉葱／ほうれん草／アスパラ／人参／きゅうり／かぶ	お菓子牛乳	きなこトースト 麦茶
27 ／ 月	ご飯 鶏の黄金焼き 小松菜の正油風味 アスパラの煮浸し 麩の味噌汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／上白糖／ごま油／白すりごま／小町麩／上白糖／無塩バター／薄力粉	鶏もも肉／卵／かにフレーク／白味噌／牛乳	小松菜／アスパラ／絹さや／バナナ	お菓子牛乳	蒸しケーキ(ココア)牛乳
28 ／ 火	鮭ご飯 じゃが芋の和風サラダ 手作り豆腐 玉葱の味噌汁 デザート	米／白いりごま／じゃが芋／上白糖／上白糖	塩鮭／ちりめんじゃこ／豆乳／油揚げ／白味噌／ヨーグルト／牛乳／生クリーム／ゼラチン	玉ねぎ／小葱／みかん／レモン果汁	お菓子牛乳	ヨーグルトのムースケーキ牛乳
29 ／ 水	クワッサン かわいいの香草焼き 春雨とカニのサラダ ポパイスープ デザート	クワッサン／マヨネーズ／パン粉／緑豆春雨／オリーブ油／上白糖／ごま油／米	まがれい／粉チーズ／かにフレーク／卵／ベーコン／プチダノン／干ひじき(ステンレス釜、乾)／油揚げ	パセリ／きゅうり／レタス／ほうれん草／人参／絹さや	お菓子牛乳	ひじきご飯 ほうじ茶
30 ／ 木	坦々麺 高野豆腐のから揚げ ほうれん草と卵のソテー デザート	醤油ラーメン／白すりごま／ごま油／白いりごま／薄力粉／調合油／強力粉／マヨネーズ／グラニュー糖	豚ひき肉／高野豆腐／ツナ缶／牛乳／ダイスチーズ／卵	長葱／青梗菜／にんにく／ほうれん草／オレンジ	お菓子牛乳	カレー風味マフィン牛乳
		月平均栄養価	エネルギー590kcal	タンパク質23.6g	脂質20.4g	



おすすめレシピ公開中♪

