



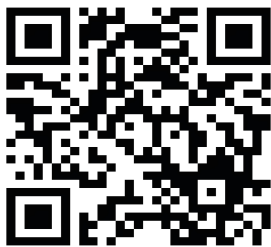
令和6年2月献立表 きし保育園

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 木	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草とツナの和え物 名取汁 デザート	米/ごま油/白すりごま/上白糖/マヨネーズ	豚肩ロース肉/塩昆布/ツナ缶/鶏もも肉/チキンナゲット/牛乳	キャベツ/ほうれん草/人参/アスパラ/大根/小松菜/みかん	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
2 金	バターロール かれのいれもんバター ごぼうサラダ 卵スープ デザート	ロールパン/薄力粉/オリーブ油/無塩バター/マヨネーズ/白すりごま/白いりごま/フライドポテト/調合油/食パン/マーガリン/上白糖	まがれい/白味噌/卵/きな粉/牛乳	レモン果汁/ごぼう/人参/パセリ/ぶどうジュース	きなこトースト 牛乳 お菓子 牛乳
3 土	ご飯 生姜焼き きゅうりとトマトの和え物 豆腐の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/じゃが芋/無塩バター	豚肩ロース肉/木綿豆腐/白味噌/牛乳	玉葱/人参/きゅうり/トマト/キャベツ/小松菜/バナナ	じゃがバター 牛乳 お菓子 牛乳
5 月	広東麺 揚げぎょうざ 小松菜のナムル風 デザート	片栗粉/ごま油/醤油/ラーメン/調合油/白いりごま/米/揚げ玉	豚ひき肉/青のり/牛乳	人参/白菜/緑豆もやし/小松菜/パインアップル	たぬきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
6 火	のりたまふりかけご飯 塩から揚げ 豆苗とハムの炒め物 もやしの味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/オリーブ油/マヨネーズ/餃子の皮	鶏もも肉/ロースハム/卵/油揚げ/白味噌/ウィンナー/ピザ用チーズ/牛乳	キャベツ/緑豆もやし/オレング/コーン缶	クリスマス 피자 牛乳 お菓子 牛乳
7 水	ご飯 さわらの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ餡 浅漬け むらくも汁 デザート	米/片栗粉/さつまいも/調合油/上白糖	さわら/鶏ひき肉/卵/牛乳	ゆず果汁/冬瓜/きゅうり/かぶ/人参/玉葱/青梗菜/バナナ	さつまいもけんぴ 牛乳 お菓子 牛乳
8 木	牛乳ロール 鶏肉のレモンソテー れんこんサラダ コンソメスープ デザート	オリーブ油/マヨネーズ/白すりごま/米	鶏もも肉/白味噌/飲むヨーグルト(Ca強化)/ベーコン/青のり	レモン果汁/れんこん/人参/レタス/パセリ/かぶ	かぶとベーコンの雑炊 お菓子 牛乳
9 金	ご飯 めかじきのフライ風 ブロッコリーのごま和え けんちん汁 デザート	米/パン粉/オリーブ油/マヨネーズ/白いりごま/白すりごま/上白糖/ごま油/パイシート	めかじき/白味噌/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	ブロッコリー/トマト/ごぼう/人参/大根/パインアップル/いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳
10 土	ご飯 ブルコギ 昆布ときゅうりの和え物 白菜の味噌汁 デザート 牛乳	米/上白糖/ごま油/白いりごま/上白糖	牛ばら肉/刻み昆布/生わかめ/かにフレーク/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	玉葱/にら/人参/きゅうり/キャベツ/白菜/オレング	ガーデンフルーツミックス ゼリー お菓子 牛乳
13 火	ミートソーススパゲッティ ささみのピカタ グリーンサラダ わかめスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/白いりごま/米	豚ひき肉/柔らか鶏ささ身/卵/粉チーズ/生わかめ	玉葱/カットトマト缶/リーフレタス/サラダ菜/ラディッシュ/野菜生活ジュース/のざわな	野菜菜ご飯 麦茶 お菓子 牛乳
14 水	黒糖ロール 白身魚のフリッター いんげんとベーコンソテー オニオンスープ デザート	黒糖ロール(プライム)/薄力粉/調合油/オリーブ油/無塩バター/上白糖/グラニュー糖	メルルーサ/卵/ベーコン/牛乳	いんげん/ブロッコリー/玉葱/オレング	マーブルクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
15 木	キャロットピラフ クリスマスチキン マカロニサラダ クルトンスープ デザート	米/オリーブ油/無塩バター/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/マカロニ/マヨネーズ/サンドイッチ用パン/スポンジケーキ	柔らか鶏ささ身/ロースハム/ホップクリーム(乳脂肪・植物性)/牛乳	人参/きゅうり/レタス/ぶどうジュース/いちご	ショートケーキ(ココア) 牛乳 お菓子 牛乳
16 金	ご飯 金目鯛の煮付け 鶏とれんこんのごま味噌炒め 白菜と塩昆布の中華漬け ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米/上白糖/片栗粉/調合油/白すりごま/ごま油	金目鯛/鶏もも肉/白味噌/塩昆布/卵/牛乳/焼き竹輪/はんぺん	生姜/れんこん/白菜/にら/バナナ/大根	おでん 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 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 きんぴら 切干大根の漬物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ 油/ごま油/上白糖	鶏もも肉/塩昆布/あ おさ(素干し)/白味噌 /牛乳/ヨーグルト	にんにく/生姜/ごぼう/ 人参/切干大根/きゅうり /小葱/みかん/いちご ジャム	ヨーグルトの莓ジャム お菓子 お菓子 牛乳
19 月	コロコロ野菜丼 もやしとにらの和え物 きゅうりのおかか和え なめこの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/ごま油/ フライドポテト/調合 油	豚ひき肉/かつお節/ 白味噌/牛乳	いんげん/人参/玉葱/干 し椎茸/にんにく/生姜/ 緑豆もやし/にら/きゅう り/コーン缶/なめこ/小 松菜/オレンジ	フライドポテトコンソメ 牛乳 お菓子 牛乳
20 火	クロワッサン ポークケチャップ煮 ブロッコリーソテー さつま芋スティック コーンポタージュ デザート	ミニクロワッサン/オ リーブ油/さつま芋/ 調合油/もち米/米/ ごま油/上白糖	豚肩ロース肉/ダイス チーズ/牛乳/豚ひき 肉	玉葱/マッシュルーム水煮 /ブロッコリー/にんにく /コーン缶/コーンクリ ーム缶/いちご/たけのこ水 煮/人参/干し椎茸/生姜	中華おこわ 麦茶 お菓子 牛乳
21 水	麦ご飯 鯖の味噌煮 きゅうりとツナの和え物 かぶの甘酢漬け 潮汁 デザート	米/押麦/上白糖/小 町麩/薄力粉/無塩バ ター/オリーブ油	鯖/白味噌/ツナ缶/ なると巻き/卵/牛乳	生姜/きゅうり/かぶ/糸 みつば/パイナップル/ バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳
22 木	かき卵うどん かしわ天 れんこんとパプリカの炒め デザート	うどん/片栗粉/薄力 粉/調合油/ごま油/ 上白糖/白いりごま/ オリーブ油/ロールパ ン/無塩バター/上白 糖	卵/柔らか鶏ささ身/ 牛乳	糸みつば/れんこん/赤パ プリカ/バナナ	ビスキュイパン 牛乳 お菓子 牛乳
24 土	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とハムの炒め物 アスパラの煮浸し かぶの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油	トラウトサーモン/ ロースハム/白味噌/ 牛乳	小松菜/アスパラ/かぶ/ オレンジ	梅しご飯 牛乳 お菓子 牛乳
26 月	緑黄色ふりかけご飯 牛肉のオイスターソース炒め アスパラのバターソテー 冬瓜の中華スープ デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/無塩バ ター/じゃが芋	牛ばら肉/かにフレ ーク/卵/ベーコン/牛 乳	小松菜/アスパラ/トマト /冬瓜/みかん	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳
27 火	食パン クリームシチュー ほうれん草と卵のソテー カラフルサラダ デザート	食パン/じゃが芋/オ リーブ油/米/上白糖	鶏もも肉/牛乳/卵/ ベーコン/粉チーズ	人参/玉葱/ほうれん草/ きゅうり/トマト/コーン 缶/キャベツ/パイナップ ル/白菜/かぶ	冬野菜リゾット お菓子 牛乳
28 水	ご飯 かれの煮付け れんこんと人参のきんぴら カラフルピクルス 豚汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ 白いりごま/薄力粉/ 上白糖/調合油	まがれい/豚肩ロース 肉/白味噌/牛乳	生姜/れんこん/人参/黄 パプリカ/赤パプリカ/ きゅうり/大根/長葱/ご ぼう/オレンジ	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
29 木	ご飯 松風焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め ほうれん草の味噌汁 デザート	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/オリーブ 油/マヨネーズ/スポ ンジケーキミックス	鶏ひき肉/牛乳/卵/ 白味噌/さつま揚げ/ 塩昆布/油揚げ/味噌/ クリーム(乳脂肪・植物性)	長葱/玉葱/キャベツ/ブ ロccoli/ほうれん草/ バナナ	シフォンケーキ(プレーン) 牛乳 お菓子 牛乳
月平均栄養価		エネルギー 590kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 20.6g	



おすすめレシピ公開中♪

