



令和元年8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 ／ 木	食パン ミートローフ ポテトサラダ かぶのスープ デザート	食パン／オリーブ油／ パン粉／じゃが芋／マ ヨネーズ／米	合びき肉／卵／ロース ハム／牛乳	玉葱／ミックスベジタブル ／きゅうり／アスパラ／か ぶ／ピオーネ	青菜ご飯 牛乳	
2 ／ 金	たけのことベーコンの混ぜご飯 さばの胡麻味噌焼き 干草煮 麩のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／白すりごま ／小町麩／薄力粉／粉砂糖 ／有塩バター／上白糖	ベーコン／鯖／白味噌 ／油揚げ／卵／牛乳	たけのこ水煮／絹さや／長 葱／ほうれん草／人参／糸 みつば／パインアップル／ レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
3 ／ 土	ご飯 牛肉のしぐれ炊き もやしときゅうりの和え物 すまし汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／黒蜜	牛もも肉／絹豆腐／き な粉／牛乳	ごぼう／生姜／絹さや／緑 豆もやし／きゅうり／トマ ト／糸みつば／オレンジ／ バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	
5 ／ 月	ご飯 鶏の梅風味焼き ほうれん草と卵のソテー きゅうりと赤かぶの漬物 もやしの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	鶏もも肉／卵／油揚げ ／白味噌／ロースハム ／牛乳	梅干し／大葉／ほうれん草 ／きゅうり／ラディッシュ ／緑豆もやし／すいか	ハムサンド 牛乳	
6 ／ 火	枝豆と卵のそぼろご飯 かれの煮付け きんぴら 玉葱の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ 油／ごま油／薄力粉 ／有塩バター／上白糖	卵／まがれい／油揚げ ／白味噌／牛乳	えだまめ(冷凍)／生姜／ご ぼう／人参／玉葱／バナナ	手作りクッキー 牛乳	
7 ／ 水	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 人参しりしり 大根ときゅうりの漬物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	五穀米／米／片栗粉／ オリーブ油／オイス ターソース／うどん／揚 げ玉	牛肩ロース肉／ツナ缶 ／卵／あおさ(素干し) ／白味噌／牛乳	小松菜／人参／大根／きゅ うり／小葱／メロン	冷やしたぬきうどん	
8 ／ 木	クロワッサン サーモンムニエル かぼちゃのバター煮 温野菜ブロッコリー ジュリアンスープ デザート、牛乳	クロワッサン／薄力粉／オ リーブ油／有塩バター／き び砂糖／マヨネーズ／上白 糖	にじます(海面養殖)／ 牛乳／ゼラチン	かぼちゃ／ブロッコリー／ 人参／キャベツ／パイン アップル／オレンジジュ ース	オレンジゼリー ビスケット	
9 ／ 金	焼きそば さつま芋サラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／さつま芋／マヨ ネーズ／米	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／ロースハム／ ホタテ缶／プチダノン ／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／きゅうり／レタス／青 梗菜	梅しそご飯 牛乳	
10 ／ 土	麻婆丼 小松菜のさくさく炒め かぶの甘酢漬け かき卵汁 デザート 牛乳	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／ごま油 ／オイスターソース／ 上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／油揚げ／卵／ 牛乳／ヨーグルト	長葱／小葱／小松菜／人参 ／かぶ／レモン果汁／糸み つば／オレンジ／いちご ジャム	ヨーグルトの いちごジャム添え リッツ	
13 ／ 火	ご飯 ヒレカツ 千切りキャベツ・トマト コンソメスープ デザート 牛乳	米／調合油／マヨネ ーズ	一口カツ(冷凍)／牛 乳／アイスクリーム	キャベツ／トマト／パセリ ／オレンジ	アイスクリーム ビスケット	
14 ／ 水	のりたまふりかけご飯 しゅうまい 人参のごま和え 里芋煮 麩のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／黒いりごま ／里芋／小町麩／ホット ケーキミックス／マーガリ ン／ケーキシロップ	しゅうまい／卵／牛乳 ／ヨーグルト	人参／糸みつば	ホットケーキ 牛乳	
15 ／ 木	冷やしわかめうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のお浸し デザート 牛乳	乾麺／さつま芋／てんぷら 粉／調合油／米／ごま油／ 白いりごま	生わかめ／かつお節／ 牛乳	小葱／ほうれん草／オレン ジ	ちりめん菜ごはん 麦茶	
16 ／ 金	チャーハン 春雨サラダ 餃子入りの中華スープ デザート	米／ごま油／オリーブ油／ きび砂糖／フライドポテト ／調合油	卵／ロースハム／なると ／かにフレーク／牛乳	長葱／小葱／きゅうり／ほ うれん草／ぶどうジュース	フライドポテト 牛乳	





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	チキンカレー マカロニサラダ 卵スープ デザート 牛乳	米/じゃが芋/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ	鶏もも肉/ロースハム/卵/牛乳	玉葱/人参/きゅうり/ミニトマト/パセリ/パイン缶	フルーチェ お菓子 牛乳
19 月	五穀米ご飯 鶏の照り焼き もやしとにらの和え物 ズッキーニのソテー 白菜としめじの味噌汁 デザート	五穀米/米/きび砂糖/ごま油/さつま芋/調合油/黒いりごま	鶏もも肉/白味噌/牛乳	小松菜/人参/にら/ズッキーニ/しめじ/白菜/ピオーネ	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳
20 火	麦ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の正油風味 枝豆とコーンのソテー はんぺん汁 デザート	米/押麦/ごま油/白すりごま/オリーブ油/ロールパン	さわら/西京味噌/かにフレーク/はんぺん/プチダノン/ウィンナー/牛乳	小松菜/えだまめ(冷凍)/コーン缶/糸みつば/キャベツ	ウィンナーロール 牛乳 お菓子 牛乳
21 水	たらこの和風クリームパスタ さつま芋のレモン煮 ひじきのサラダ クルトンスープ デザート 牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/さつま芋/有塩バター/きび砂糖/マヨネーズ/サンドイッチ用食パン/上白糖	生クリーム/スキムミルク/たらこ/干ひじき(ｽﾄﾙｽﾞ釜、乾)/牛乳/ゼラチン	小葱/レモン果汁/人参/きゅうり/黄ピーマン/すいか/りんごジュース	りんごゼリー リッツ お菓子 牛乳
22 木	食パン 鮭のコーンマヨ焼き アスパラとふわふわ卵 モロヘイヤのスープ デザート	食パン/マヨネーズ/オリーブ油/米	生鮭/卵/ベーコン/糸引納豆/牛乳	コーン缶/コーンクリーム缶/アスパラ/レタス/ミニトマト/モロヘイヤ/パインアップル/長葱	納豆チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
23 金	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 ほうれん草ソテー 蒸しかぼちゃ 大根スープ デザート	米/きび砂糖/片栗粉/オリーブ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	卵/かにフレーク/ベーコン/牛乳	長葱/グリーンピース缶/ほうれん草/かぼちゃ/大根/オレンジ	スノーボール 牛乳 お菓子 牛乳
24 土	ご飯 生姜焼き 刻み昆布の煮物 カラフルピクルス すまし汁 デザート、牛乳	米/きび砂糖/オリーブ油/そうめん	豚肩ロース(脂身付)/豚バラ肉/細め昆布/さつま揚げ/絹豆腐/牛乳	玉葱/人参/黄ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/糸みつば/バナナ/干し椎茸/小松菜	そうめん お菓子 牛乳
26 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 きゅうりとトマトの和え物 ほうれん草の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油/マヨネーズ/食パン/マーガリン	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/牛乳	にんにく/生姜/きゅうり/トマト/レタス/コーン缶/ほうれん草/パインアップル/パセリ	カーリット-toast 牛乳 お菓子 牛乳
27 火	バターロール トマトとかじきのチーズ焼き れんこんサラダ 温野菜ブロックリー 白菜スープ デザート	ロールパン/マヨネーズ/白すりごま/お好み焼き粉/揚げ玉/オリーブ油	めかじき/ピザ用チーズ/白味噌/ベーコン/卵/青のり/かつお節/牛乳	れんこん/人参/ブロッコリー/白菜/バナナ/キャベツ/紅しょうが/小葱	お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳
28 水	冷やし中華 カリフラワーとエビのソテー 青梗菜とホタテのスープ デザート 牛乳	中華麺/ごま油/オリーブ油/マヨネーズ/米/きび砂糖	ロースハム/卵/むきえび/ホタテ缶/牛乳/干ひじき(ｽﾄﾙｽﾞ釜、乾)/油揚げ	きゅうり/ミニトマト/カリフラワー/青梗菜/すいか/人参/絹さや	ひじきご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳
29 木	青菜ご飯 塩麹ガーリックチキン 関東煮 豆腐のお吸い物 デザート	米/板こんにやく/きび砂糖/マヨネーズ/薄力粉/有塩バター	鶏もも肉/焼き竹輪/赤味噌/絹豆腐/卵/牛乳	大根/絹さや/きゅうり/赤ピーマン/糸みつば/梨	マドレーヌ 牛乳 バナナ 牛乳
30 金	ほうれん草とチーズのカレー コールスロー コンソメスープ デザート 牛乳	米/じゃが芋/オリーブ油/マヨネーズ	チーズ/かにフレーク/牛乳	ほうれん草/キャベツ/きゅうり/コーン缶/ミニトマト/パセリ/ピオーネ	マーブルアイスクリーム お菓子 牛乳
31 土	ご飯 牛肉の味噌炒め もやしとにらの和え物 酢の物 きゃべつの味噌汁 デザート	米/ごま油/オリーブ油/きび砂糖/小町麩/有塩バター/ケーキシロップ/グラニュー糖	牛肩ロース肉/白味噌/生わかめ/油揚げ/牛乳	長葱/青ピーマン/にんにく/人参/緑豆もやし/にら/きゅうり/ラディッシュ/キャベツ/オレンジ	お麩ラスク(マーブル味) 牛乳 お菓子 牛乳



月平均栄養価	エネルギー599kcal	たんぱく質20.4g	脂質21.2g
--------	--------------	------------	---------