

平成28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 ／ 月	ゴーヤカレー 粉ふき芋 コールスロー 華風汁 ゴールドキウイ	米／オリーブ油／調合油／じゃが芋／マヨネーズ／餃子の皮	鶏もも肉／かに風味かまぼこ／牛乳	なす／玉葱／日本かぼちゃ／にがうり／パセリ／キャベツ／きゅうり／コーン缶／青梗菜／ゴールドキウイ／バナナ	バナナサモサ 牛乳 お菓子 牛乳	
2 ／ 火	五穀米ご飯 ブルコギ こんにやく煮 チョレギサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 すいか 牛乳	五穀米／米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／板こんにやく	牛もも肉／木綿豆腐／白味噌／牛乳／加糖練乳	玉葱／にら／人参／サニーレタス／きゅうり／レモン果汁／長葱／すいか／パイン缶	ミルクバインシャーベット お菓子 牛乳	
3 ／ 水	焼きそば いかのフリッター もやしときゅうりの和え物 雲海スープ バナナ 牛乳	蒸し中華麺／オタフクやきそばソース／オリーブ油／薄力粉／調合油／きび砂糖／ごま油／米／もち米	豚もも肉／青のり／ロールイカ／卵／牛乳／赤味噌	キャベツ／人参／青ピーマン／緑豆もやし／きゅうり／青梗菜／バナナ	五平もち 緑茶 お菓子 牛乳	
4 ／ 木	黒糖ロール 豚肉のラタトゥイユ風 きのこソテー しぐれサラダ コーンの冷製スープ メロン	黒糖ロール／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／有塩バター／上白糖／米	豚もも肉／ロースハム／細切りチーズ／牛乳／卵／ちりめんじゃこ	玉葱／セロリ／にんにく／青ピーマン／赤ピーマン／なす／トマトジュース／カットトマト缶／エリンギ／舞茸／しめじ／きゅうり／人参／とうもろこしペースト／コーンクリーム缶／メロン／長葱	じゃこチャーハン ほうじ茶 牛乳（乳児のみ） チーズ 麦茶	
5 ／ 金	納豆ひき肉ご飯 さわらのごま焼き トマトとおくらの和え物 しめじのお吸い物 梨	米／薄力粉／白いりごま／有塩バター／上白糖	挽きわり納豆／豚ひき肉／さわら／かつお節／なると／スキムミルク／卵	長葱／にら／トマト／オクラ／大葉／しめじ／絹さや／梨	ミルククッキー 紅茶 牛乳（乳児のみ） ヨーグルト	
6 ／ 土	麻婆丼 金時豆 即席漬け えのき茸のすまし汁 パイン缶	米／オリーブ油／きび砂糖／片栗粉／ごま油／小町麩／フライドポテト／調合油	木綿豆腐／豚ひき肉／赤味噌／金時豆／牛乳	長葱／生姜／にんにく／小葱／キャベツ／人参／きゅうり／えのき茸／パイン缶	フライドポテト 牛乳 ブチダノン	
8 ／ 月	麦ご飯 手作りふりかけ ささ身ソテー 大豆と竹輪の煮物 きやべつとじゃこのサラダ 潮汁ピオーネ	米／押麦／きび砂糖／白いりごま／薄力粉／オリーブ油／小町麩／上白糖／有塩バター	ひじき／鶏ささ身／大豆水煮／焼き竹輪／ちりめんじゃこ／焼きのり／なると／卵／牛乳	キャベツ／糸みつば／ピオーネ／人参	キャロットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
9 ／ 火	冷製トマトスパゲッティ アスパラとコーンソテー ミモザサラダ 青梗菜のチャウダー バナナ 牛乳	スパゲッティ／オリーブ油／じゃが芋／上白糖／きび砂糖	ツナ缶／卵／あさり缶／スキムミルク／牛乳／調製豆乳／ゼラチン／ヨーグルト	トマト／大葉／アスパラ／コーン缶／きゅうり／キャベツ／レモン果汁／青梗菜／玉葱／人参／バナナ／ブルーベリージャム	豆乳ゼリー ブルーベリーソース お菓子 牛乳	
10 ／ 水	さんまのちらし寿司 いり鶏 はんぺん汁 オレンジ 牛乳	米／上白糖／オリーブ油／板こんにやく／きび砂糖／ウエハース	さんま（缶詰、かば焼き）／卵／鶏もも肉／赤味噌／はんぺん／牛乳	きゅうり／れんこん／たけのこ水煮／人参／ごぼう／絹さや／干し椎茸／糸みつば／オレンジ	マーブルアイスクリーム バナナ 牛乳	
12 ／ 金	親子丼 ごぼうのじゃこ炒め 白菜の塩昆布漬け あおさのりの味噌汁 ジョア	米／きび砂糖／オリーブ油／そうめん	鶏もも肉／卵／ちりめんじゃこ／塩昆布／あおさ（素干し）／白味噌／ジョア ブルーベリー	玉葱／糸みつば／ごぼう／白菜／小葱／干し椎茸／小松菜	そうめん お菓子 牛乳	
13 ／ 土	シーフードカレー かぼちゃサラダ かぶのスープ もも缶 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖／黒蜜	ロースハム／牛乳／ゼラチン／きな粉	玉葱／かぼちゃ／きゅうり／かぶ／もも缶	牛乳プリンの黒蜜きな粉がけ お菓子 牛乳	
15 ／ 月	冷や汁うどん しゅうまい ミックスフルーツ	乾麺／白いりごま／米／黒いりごま	ツナ缶／木綿豆腐／白味噌／あおさ（素干し）／桜えび／牛乳	きゅうり／大葉	アーサーご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
16 ／ 火	卵丼 ひじき煮 切干大根のごま和え 麩の味噌汁 ブチダノン	米／きび砂糖／オリーブ油／白いりごま／白すりごま／小町麩／ホットケーキミックス	卵／ひじき／焼き竹輪／白味噌／ブチダノン／スキムミルク／牛乳	玉葱／糸みつば／ごぼう／人参／切干大根／ほうれん草／絹さや	抹茶蒸しパン 牛乳 お菓子 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 水	マッシュルームピラフ ほうれん草のガーリック炒め コーンとチーズのサラダ モロヘイヤのスープ ゴールドキウイ 牛乳	米/オリーブ油/マカロニ/上白糖/マーガリン	ウィンナー/ダイスチーズ/ベーコン/牛乳/卵/ゼラチン	マッシュルーム水煮/玉葱/グリーンピース缶/ほうれん草/にんにく/コーン缶/きゅうり/モロヘイヤ/ゴールドキウイ	カスタードプリン お菓子 牛乳	
18 木	バターロール かじきのカレームニエル いんげんとベーコンソテー 海藻サラダ ふわふわスープ ピオーネ	ロールパン/薄力粉/オリーブ油/米/白いりごま	めかじき/ベーコン/むきえび/卵/牛乳	いんげん/きゅうり/レタス/コーン缶/コーンクリーム缶/ピオーネ/のざわな	野沢菜ご飯 牛乳 バナナ 牛乳	
19 金	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草の煮浸し 三色和え 布海苔の味噌汁 梨	米/片栗粉/ごま油/きび砂糖/オイスターソース/食パン/マーガリン/グラニュー糖/黒いりごま	豚肩ロース肉/油揚げ/紅かまぼこ/布海苔/白味噌/牛乳	玉葱/青ピーマン/赤ピーマン/ほうれん草/きゅうり/緑豆もやし/小葱/梨	セサミトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
20 土	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ もも缶	米/オリーブ油/じゃが芋/マヨネーズ	牛肩ロース肉/ロースハム/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮/グリーンピース缶/きゅうり/パセリ/もも缶/いちごジャム	クラッカーサンド 麦茶 牛乳 (乳児のみ) お菓子 牛乳	
22 月	五穀米ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し しゃりしゃり炒め トマトの冷奴 かぶの味噌汁 すいか	五穀米/米/片栗粉/調合油/きび砂糖/ごま油/白いりごま/薄力粉/オリーブ油/上白糖	鶏もも肉/木綿豆腐/白味噌/卵/スキムミルク/ダイスチーズ/ロースハム/牛乳	なす/いんげん/れんこん/人参/トマト/大葉/かぶ/すいか/玉葱/アスパラ	ケーキ・サレ (アスパラ) 牛乳 ヨーグルト	
23 火	ご飯 鮭の西京焼き 白花豆 小松菜とゆで卵の和え物 豆腐のお吸い物 梨	米/上白糖/マヨネーズ/きび砂糖/あられ/調合油	生鮭/西京味噌/白花豆/ロースハム/卵/絹豆腐/牛乳	小松菜/糸みつば/梨	あられ 牛乳 お菓子 牛乳	
24 水	カツサンド さつま芋のグラッセ 野菜スティック 卵スープ オレンジ 牛乳	ホットドック用パン/調合油/さつま芋/有塩バター/きび砂糖/上白糖	一口カツ (冷凍)/卵/牛乳/アイスクリーム	キャベツ/きゅうり/人参/パセリ/オレンジ/キウイ/レモン果汁	アイスクリーム キウイソース お菓子 牛乳	
25 木	わかめごはん かれいの煮付け 肉入りきんぴら 切干大根の酢の物 水菜の味噌汁 ゴールドキウイ	米/きび砂糖/ごま油/白すりごま/ホットケーキミックス/上白糖/調合油	まがれい/豚もも肉/油揚げ/白味噌/スキムミルク/牛乳	生姜/ごぼう/人参/切干大根/きゅうり/水菜/ゴールドキウイ/りんご/レモン果汁	アップルドーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
26 金	納豆スパゲッティ 緑のマッシュポテト カラフルサラダ ベーコンスープ バナナ	スパゲッティ/オリーブ油/じゃが芋/有塩バター/きび砂糖/米	挽きわり納豆/スキムミルク/ベーコン/鶏むね肉/牛乳	大根/小葱/ほうれん草/きゅうり/ミニトマト/コーン缶/キャベツ/玉葱/バナナ/グリーンピース缶	チキンピラフ 牛乳 バナナ	
27 土	カレーライス サラダスパゲッティ えのき茸のスープ パイン缶	米/じゃが芋/オリーブ油/サラダスパゲッティ/マヨネーズ/ランチパック	豚もも肉/ロースハム	玉葱/人参/きゅうり/コーン缶/えのき茸/大根/パイン缶	ジャムサンド 麦茶 牛乳 (乳児のみ) お菓子 牛乳	
29 月	麦ご飯 牛肉のしぐれ炊き きやべつとじゃこの炒め物 ポパイポテトサラダ わかめのすまし汁 すいか、牛乳	米/押麦/オリーブ油/きび砂糖/ごま油/じゃが芋/マヨネーズ/白いりごま	牛もも肉/ちりめんじゃこ/卵/生わかめ/牛乳	ごぼう/生姜/キャベツ/ほうれん草/すいか/とうもろこし	ゆでとうもろこし 麦茶 お菓子 牛乳	
30 火	ふんわり食パン 鶏肉のレモンソテー アスパラとふわふわ卵 野菜サラダ ジュリアンスープ バナナ、牛乳	ふんわり食パン/オリーブ油/上白糖/薄力粉	鶏もも肉/卵/牛乳/クリームチーズ/生クリーム	レモン果汁/アスパラ/きゅうり/黄ピーマン/レタス/人参/キャベツ/バナナ/かぼちゃ	かぼちゃのチーズケーキ 紅茶 お菓子 牛乳	
31 水	ご飯 まぐろカツ チャプチェ きゅうりの梅ドレ 玉葱とわかめの味噌汁 梨、牛乳	米/薄力粉/パン粉/調合油/マロニー/ごま油/きび砂糖/うどん	めかじき/卵/牛肩ロース肉/生わかめ/白味噌/牛乳/油揚げ/かつお節	人参/干し椎茸/にら/きゅうり/梅干し/玉葱/梨/小松菜	さつぱりうどん お菓子 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー 脂 質	610 kcal 20.1 g	タンパク質 食塩相当量	21.4 g 2.7 g