



平成30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 水	ご飯 さわらの西京焼き がんもの煮物 ごぼうの和え物 わかめのすまし汁 ピオーネ、牛乳	米／板こんにやく／きび砂糖／冷麦	さわら／西京味噌／一口がんも／鶏むね肉／生わかめ／牛乳	大根／ごぼう／きゅうり／赤ピーマン／ピオーネ／オクラ	冷麦	お菓子 牛乳
2 木	バターロール 鶏肉のレモンソテー かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ えのき茸のスープ オレンジ	ロールパン／オリーブ油／きび砂糖／米	鶏もも肉／生クリーム／牛乳／塩鮭	レモン果汁／かぼちゃ／リーフレタス／サラダ菜／ラディッシュ／えのき茸／大根／オレンジ／えだまめ(冷凍)	鮭と枝豆の混ぜご飯 緑茶	お菓子 牛乳
3 金	ご飯 鯖の塩焼き いり豆腐 小松菜の磯和え きゅうりとわかめの味噌汁 メロン、牛乳	米／オリーブ油／きび砂糖／ウエハース	鯖／高野豆腐／卵／焼きのり／白味噌／牛乳	干し椎茸／人参／青ピーマン／小松菜／キャベツ／緑豆もやし／メロン	マーブルアイスクリーム	お菓子 牛乳
4 土	ご飯 肉じゃが カリフラワーのソテー おくらのおかか和え 麩の味噌汁 みかん缶	米／じゃが芋／きび砂糖／オリーブ油／小町麩／食パン／マヨネーズ	豚肩ロース肉／ベーコン／けずり節／白味噌／しらす干し／牛乳	玉葱／人参／カリフラワー／にんにく／オクラ／絹さや／みかん缶	しらすマヨトースト 牛乳	お菓子 牛乳
6 月	のりたまふりかけご飯 ささ身の竜田揚げ 小松菜のさくさく炒め もやしとわかめの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／ごま油／オイスターソース／きび砂糖／黒蜜	鶏ささ身／油揚げ／生わかめ／木綿豆腐／白味噌／きな粉／牛乳	小松菜／人参／緑豆もやし／長葱／キウイ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	お菓子 牛乳
7 火	冷製トマトスパゲッティ 緑のマッシュポテト コールスロー 大根スープ 飲むヨーグルト	スパゲッティ／オリーブ油／じゃが芋／有塩バター／きび砂糖／マヨネーズ／米	ツナ缶／スキムミルク／かにフレーク／ベーコン／飲むヨーグルト(Ca強化)／干ひじき(ワルメ釜、乾)／油揚げ	トマト／大葉／ほうれん草／キャベツ／きゅうり／コーン缶／大根／人参／絹さや	ひじきご飯 麦茶	バナナ 牛乳
8 水	五穀米ご飯 金目鯛の煮付け しゃっきりきんぴら カリカリじゃこ冷奴 えのき味噌汁 すいか	五穀米／米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	金目鯛／木綿豆腐／ちりめんじゃこ／白味噌／ロースハム／牛乳	生姜／れんこん／赤ピーマン／小葱／えのき茸／ほうれん草／すいか	ハムサンド 牛乳	ブチダノン
9 木	クロワッサン ポークビーンズ きのこソテー コンビサラダ かぶのスープ 生パイン、牛乳	クロワッサン／じゃが芋／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／上白糖	豚ロース肉／大豆水煮／ベーコン／かに風味かまぼこ／はんぺん／スティックチーズ／牛乳／ゼラチン	玉葱／人参／いんげん／エリンギ／舞茸／にんにく／きゅうり／かぶ／パインアップル／ぶどうジュース	ぶどうゼリー リッツ	お菓子 牛乳
10 金	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 里芋煮 ほうれん草とツナの和え物 潮汁 オレンジ	米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／里芋／白すりごま／小町麩／ホットケーキミックス	豚肩ロース肉／白味噌／ツナ缶／なると／スキムミルク／牛乳	なす／玉葱／青ピーマン／生姜／ほうれん草／人参／糸みつば／オレンジ	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
13 月	冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 人参サラダ ミックスフルーツ	乾麺／きび砂糖／天ぷら粉／調合油／黒いりごま／米	油揚げ／焼き竹輪／青のり／しらす干し／塩昆布／ツナ缶／大豆水煮／牛乳	小松菜／人参／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 火	ご飯 しゅうまい 人参といんげんの胡麻マヨ かぶの甘酢漬け 玉葱の味噌汁 ブチダノン	米／マヨネーズ／白すりごま／きび砂糖／上白糖／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	油揚げ／白味噌／ブチダノン／卵／スキムミルク／牛乳	いんげん／人参／かぶ／レモン果汁／玉葱	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
15 水	カツカレー コーンとチーズのサラダ コンソメスープ ぶどうジュース	米／じゃが芋／オリーブ油／調合油／幼児ぶどうジュース	一口カツ(冷凍)／ダイスチーズ／フルーツチェ(メロン)／牛乳	玉葱／人参／コーン缶／きゅうり／パセリ	フルーチェ ビスケット	お菓子 牛乳
16 木	親子丼 れんこんと人参のきんぴら きゅうりとツナの和え物 はんぺん汁 キウイ	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／卵／ツナ缶／はんぺん／牛乳	玉葱／糸みつば／れんこん／人参／きゅうり／キウイ	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳

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	ご飯 たらこのオープン焼き かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 オレンジ	米／有塩バター／きび砂糖／食パン／マーガリン／グラニュー糖／黒いりごま	たら／白味噌／油揚げ／牛乳	えのき茸／生しいたけ(菌床栽培、生)／人参／玉葱／かぼちゃ／ほうれん草／大根／オレンジ	セサミトースト 牛乳	
18 ／ 土	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 かぶのさつと煮 白菜の塩昆布漬け もやしの味噌汁 もも缶 牛乳	米／片栗粉／ごま油／きび砂糖	豚肩ロース肉／ツナ缶／塩昆布／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／かぶ／白菜／緑豆もやし／もも缶	カルピスゼリー ビスケット	
20 ／ 月	五穀米ご飯 塩麹ガーリックチキン こんにゃくの土佐煮 人参のごま和え なめこの味噌汁 生パイ 牛乳	五穀米／米／板こんにゃく／きび砂糖／黒いりごま／黒すりごま／うどん／揚げ玉	鶏もも肉／かつお節／白味噌／牛乳	人参／なめこ／小松菜／パイナップル／小葱	たぬきうどん	
21 ／ 火	食パン かじきのマヨネーズ焼き さつま芋のグラッセ フレンチサラダ 白菜スープ バナナ	食パン／マヨネーズ／さつま芋／有塩バター／きび砂糖／米／オリーブ油	めかじき／ベーコン／卵／焼き豚／なると	玉葱／パセリ／きゅうり／サニーレタス／黄ピーマン／白菜／バナナ／長葱／小葱	チャーハン 麦茶	
22 ／ 水	味噌菜ふりかけご飯 揚げがれいの甘酢あん ひじき煮 モロヘイヤのお浸し しめじと大根の味噌汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／薄力粉／有塩バター	まがれい／干ひじき(アリス釜、乾)／焼き竹輪／大豆水煮／かつお節／白味噌／卵	人参／絹さや／モロヘイヤ／しめじ／大根／キウイ	マトレーヌ 紅茶	
23 ／ 木	ご飯 焼肉 豆腐のきのこあんかけ チョレギサラダ 卵の中華スープ ピオーネ	米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／片栗粉／じゃが芋	豚もも肉／木綿豆腐／卵／ベーコン／牛乳	にんにく／長葱／えのき茸／しめじ／舞茸／サニーレタス／きゅうり／レモン果汁／青梗菜／ピオーネ	じゃがベー 牛乳	
24 ／ 金	焼きそば 揚げワンタン もやしとにらの和え物 レタスのシャキシャキスープ メロン	蒸し中華麺／オリーブ油／ごま油／調合油／きび砂糖／もち米／米	豚もも肉／青のり／豚ひき肉／ロースハム／油揚げ／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン／干し椎茸／緑豆もやし／にら／レタス／メロン／しめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのき茸／舞茸	きのこおこわ 牛乳	
25 ／ 土	ハヤシライス アスパラのバターソテー 野菜サラダ わかめスープ みかん缶 牛乳	米／オリーブ油／有塩バター／白いりごま／粉砂糖／きび砂糖	牛肩ロース肉／生わかめ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／マッシュルーム水煮／グリーンピース缶／アスパラ／きゅうり／黄ピーマン／レタス／みかん缶／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリーソースがけ	
27 ／ 月	麦ご飯 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜の正油風味 あおさのりの味噌汁 すいか	米／押麦／片栗粉／調合油／白すりごま／ごま油／パイシート／グラニュー糖／黒いりごま	鶏もも肉／高野豆腐／かにフレーク／あおさ(素干し)／白味噌／卵	干し椎茸／絹さや／小松菜／小葱／すいか	ごまスティックパイ 紅茶	
28 ／ 火	黒糖ロール スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー ビーンズサラダ コンソメスープ バナナ	黒糖ロール／じゃが芋／オリーブ油／天ぷら粉／調合油／きび砂糖	卵／豚ひき肉／ダイスチーズ／牛乳／味噌	ブロッコリー／にんにく／ミックスビーンズ／レタス／きゅうり／トマト／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳	
29 ／ 水	バターチキンカレー 粉ふき芋 ほうれん草のチーズ和え クルトンスープ 飲むヨーグルト	米／有塩バター／きび砂糖／薄力粉／じゃが芋／白いりごま／サンドイツ用食パン	鶏もも肉／ヨーグルト／生クリーム／カテージチーズ／飲むヨーグルト(Ca強化)	にんにく／玉葱／カットトマト缶／パセリ／ほうれん草／しめじ／みかん缶／パイ缶／もも缶	フルーツカクテル	
30 ／ 木	ご飯 あじフライ さつま芋とりんごの甘煮 春菊のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 ピオーネ	米／薄力粉／パン粉／調合油／さつま芋／きび砂糖／オリーブ油／マヨネーズ	まあじ／卵／ツナ缶／木綿豆腐／生わかめ／白味噌／桜えび／青のり／かつお節	りんご／レモン果汁／春菊／人参／ピオーネ／キャベツ／長葱	お好み焼き 麦茶	
31 ／ 金	たらこの和風クリームパスタ アスパラとコーンソテー かぼちゃサラダ ジュリアンスープ メロン	スパゲッティ／オリーブ油／マヨネーズ／もち米／片栗粉	生クリーム／スキムミルク／たらこ／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	小葱／アスパラ／コーン缶／かぼちゃ／きゅうり／人参／キャベツ／メロン／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー 592kcal たんぱく質21.1g 脂質18.8g

