



平成29年度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 ／ 火	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／白いりごま ／ 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／干 し椎茸／糸みつば	冷麦 お菓子 牛乳	
2 ／ 水	カツサンド ／ かぼちゃのクリーム煮 ／ グリーンサラダ ／ 卵スープ ／ バナナ	ふんわりテーブルロー ル／調合油／きび砂糖 ／ 米	一口カツ（冷凍）／生 クリーム／牛乳／卵 ／ 塩鮭	キャベツ／かぼちゃ／リー フレタス／サラダ菜／ラ ディッシュ／パセリ／バナ ナ／えだまめ（冷凍）	鮭と枝豆の混ぜご飯 ／ 緑茶 牛乳（乳児のみ） お菓子 牛乳	
3 ／ 木	トマトのキーマカレー ／ いんげんときのこのソテー ／ サラダスパゲッティ ／ コンソメスープ ／ 生パイン 牛乳	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／ウエハース	合びき肉／ロースハム ／ 牛乳	にんにく／玉葱／なす ／ カットトマト缶／トマト ／ いんげん／しめじ／きゅう り／コーン缶／パセリ／パ インアップル	マーブルアイスクリーム お菓子 牛乳	
4 ／ 金	ジャージャー麺 ／ カリフラワーとエビのソテー ／ ひじきのナムル ／ ねぎの中華スープ ／ フルーツポンチ	蒸し中華麺／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／ 片栗粉／マヨネーズ ／ 白いりごま／フライ ドポテト／調合油	豚ひき肉／白味噌／む きえび／干ひじき（スル ズ釜、乾）／牛乳	たけのこ水煮／生姜／長葱 ／ にんにく／きゅうり／緑 豆もやし／カリフラワー ／ 人参／小葱／みかん缶／パ イン缶／りんご／キウイ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
5 ／ 土	ご飯 ／ 豚肉と豆腐の味噌炒め ／ かぶのさっと煮 ／ 白菜の塩昆布漬け ／ 潮汁 ／ パイン缶	米／きび砂糖／白いり ごま／ごま油／小町麩 ／ 食パン／マヨネーズ	豚ロース肉／木綿豆腐 ／ 赤味噌／ツナ缶／塩 昆布／なると／ちりめ んじゃこ／牛乳	にら／生姜／かぶ／白菜 ／ 糸みつば／パイン缶	じゃこマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
7 ／ 月	手作りふりかけ麦ごはん ／ ささ身の竜田揚げ ／ さくさく炒め ／ トマトとおくらの和え物 ／ 玉葱とわかめの味噌汁 ／ すいか	米／押麦／ごま油／片 栗粉／調合油／オイス ターソース／上白糖 ／ 薄力粉	しらす干し／けずり節／鶏 ささ身／油揚げ／かつお節 ／ 生わかめ／白味噌／ク リームチーズ／生クリーム ／ 卵／牛乳	高菜漬／小松菜／人参／ト マト／オクラ／大葉／玉葱 ／ すいか／かぼちゃ／レモ ン果汁	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
8 ／ 火	ご飯 ／ 金目鯛の煮付け ／ 五目きんぴら ／ ほうれん草のお浸し ／ すまし汁 ／ キウイ	米／きび砂糖／オリ ーブ油／パイシート／マ ヨネーズ	金目鯛／焼き竹輪／か つお節／絹豆腐／ロー スハム／牛乳	生姜／れんこん／ごぼう ／ 人参／ほうれん草／糸みつ ば／キウイ	ハムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
9 ／ 水	冷製トマトスパゲッティ ／ アスパラソテー ／ コールスロー ／ かぶのスープ ／ メロン	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／米	ツナ缶／ベーコン／か にフレーク／糸引納豆	トマト／大葉／アスパラ ／ キャベツ／きゅうり／コー ン缶／かぶ／メロン／長葱	納豆チャーハン ／ 緑茶 牛乳（乳児のみ） チーズ 麦茶	
10 ／ 木	ご飯 ／ 牛肉の味噌炒め ／ ひじき煮 ／ きゅうりとツナの和え物 ／ しめじのお吸い物 ／ ピオーネ	米／ごま油／オリ ーブ油／きび砂糖／さつま 芋／だんご粉／黒いり ごま／調合油	牛もも肉／白味噌／干 ひじき（スルズ釜、乾） ／ 焼き竹輪／大豆／ツナ 缶／なると／牛乳	長葱／青ピーマン／にんに く ／ 人参／絹さや／きゅう り ／ しめじ／ピオーネ	さつま芋の揚げだんご 牛乳 ヨーグルト	
12 ／ 土	ナポリタン ／ 野菜スティック ／ クルトンスープ ／ もも缶 牛乳	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／サ ンドイッチ用食パン	ロースハム／牛乳／フ ルーチェ（メロン）	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット トマト缶／きゅうり／人参 ／ もも缶	フルーチェ ビスケット お菓子 牛乳	
14 ／ 月	冷や汁うどん ／ しゅうまい ／ 人参といんげんのごまマヨ和え ／ オレンジ	乾麺／白いりごま／マ ヨネーズ／白すりごま ／ きび砂糖／米	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／牛乳	きゅうり／大葉／いんげん ／ 人参／オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
15 ／ 火	さんまのちらし寿司 ／ いり鶏 ／ きゃべつのゆかり和え ／ 玉葱の味噌汁 ／ ぶどうジュース	米／上白糖／オリ ーブ油／板こんにやく／き び砂糖／幼児ぶどう ／ ジュース／薄力粉／有 塩バター	さんま（缶詰、かば焼 き）／卵／鶏もも肉 ／ 赤味噌／油揚げ／白味 噌 ／ スキムミルク	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／キャ ベツ ／ 玉葱	ミルククッキー ／ 紅茶 牛乳（乳児のみ） お菓子 牛乳	
16 ／ 水	カツカレー ／ コーンとチーズのサラダ ／ わかめスープ ／ ミックスフルーツ	米／じゃが芋／オリ ーブ油／調合油／白いり ごま／ホットケーキ ミックス／マーガリン ／ ケーキシロップ	一口カツ（冷凍）／ダ イスチーズ／生わかめ ／ 卵／スキムミルク ／ 牛乳	玉葱／人参／コーン缶 ／ きゅうり	ホットケーキ 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 木	親子丼 しゃりしゃり炒め 切干大根のごま和え はんぺん汁 プチダノン	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／白すり ごま／乾麺	鶏もも肉／卵／はんぺ ん／プチダノン／カッ トわかめ	玉葱／糸みつば／れんこん ／人参／切干大根／ほうれ ん草／小葱	わかめうどん お菓子 牛乳	
18 金	マッシュルームピラフ ほうれん草とコーンソテー 笹かまのサラダ モロヘイヤのスープ メロン 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／マカロニ／上 白糖／マーガリン	ウィンナー／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／コーン缶／キャベツ ／大根／モロヘイヤ／メロ ン	カスタードプリン お菓子 牛乳	
19 土	ハヤシライス アスパラのバターソテー 野菜サラダ コンソメスープ みかん缶	米／オリーブ油／有塩 バター／サンドイッチ 用食パン／マヨネーズ	牛肩ロース肉／ロース ハム	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	ハムサンド 麦茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳	
21 月	五穀米ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め 人参のごま和え 布海苔の味噌汁 牛乳	五穀米／米／片栗粉／調合 油／きび砂糖／オリーブ油 ／黒いりごま／黒すりごま ／ホットケーキミックス／ 白玉粉	鶏もも肉／さつま揚げ ／塩昆布／布海苔／白 味噌／粉チーズ／スキ ムミルク／牛乳	なす／いんげん／キャベツ ／人参／小葱／パインアッ プル	ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
22 火	レーズンバターロール 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 えのき茸のスープ バナナ	レーズンバターロール ／マヨネーズ／さつま 芋／有塩バター／きび 砂糖／上白糖／薄力粉	めかじき／卵／スキム ミルク／牛乳	玉葱／パセリ／きゅうり／ サニーレタス／黄ピーマン ／えのき茸／大根／バナナ ／キウイ	フルーツタルト 牛乳 プチダノン	
23 水	ご飯 牛肉の変わりソース 小松菜とれんこんの炒め物 ひじきときゅうりの和え物 麩のお吸い物 ピオーネ 牛乳	米／有塩バター／オ リーブ油／白いりごま ／きび砂糖／ごま油／ 小町麩／上白糖	牛もも肉／けずり節／ 干ひじき(ｽﾝｽﾝ釜、乾) ／しらす干し／牛乳／ ヨーグルト	玉葱／パセリ／小松菜／れ んこん／きゅうり／糸みつ ば／ピオーネ／いちごジャ ム	ココのシラバフ ビスケット お菓子 牛乳	
24 木	わかめごはん 揚げたらの甘酢あん ほうれん草の煮浸し アスパラのごま和え しめじと大根の味噌汁 キウイ	米／片栗粉／調合油／ ごま油／白すりごま／ 白いりごま／きび砂糖 ／じゃが芋／マーガリ ン	たら／油揚げ／白味噌 ／ベーコン／牛乳	人参／玉葱／グリーンピース 缶／ほうれん草／アスパラ ／しめじ／大根／キウイ	ベイクドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
25 金	焼きそば 青梗菜ときこのオイスターソース炒め ブロッコリーとエビのサラダ もずくスープ 梨	蒸し中華麺／オリーブ 油／オイスターソース ／片栗粉／マヨネーズ ／白いりごま／米	豚もも肉／青のり／む きえび／卵／もずく／ ちりめんじゃこ／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／青梗菜／しめじ／舞茸 ／にんにく／ブロッコリー ／小葱／梨／カリカリ梅	カリカリ梅の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
26 土	生姜焼き丼 厚揚げ煮 かぶの甘酢漬け 卵の味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／オリ ーブ油／上白糖／薄力粉 ／黒砂糖(粉末)	豚もも肉／生揚げ／刻 み昆布／卵／白味噌／ スキムミルク	玉葱／人参／かぶ／レモン 果汁／絹さや／もも缶	黒糖蒸しパン 麦茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳	
28 月	麦ご飯 塩から揚げ 関東煮 きゅうりの梅ドレ 豆腐のお吸い物 すいか	米／押麦／片栗粉／調 合油／板こんにやく／ きび砂糖／薄力粉／粉 砂糖／有塩バター／上 白糖	鶏もも肉／焼き竹輪／ 赤味噌／絹豆腐／卵	大根／絹さや／きゅうり／ 梅干し／糸みつば／すいか ／レモン果汁	レモンケーキ 紅茶 牛乳(乳児のみ) チーズ 麦茶	
29 火	ご飯 鮭の照り焼き チャプチェ おくらのおかか和え 野菜の味噌汁 ピオーネ 牛乳	米／きび砂糖／マロ ニー／ごま油／上白糖 ／黒すりごま	生鮭／牛肩ロース肉／ けずり節／油揚げ／白 味噌／牛乳／ヨーグル ト／生クリーム	人参／干し椎茸／にら／オ クラ／水菜／ピオーネ／バ ナナ	黒ごまバナナアイス お菓子 牛乳	
30 水	黒糖ロール ポークビーンズ ブロッコリーソテー コンビサラダ ポパイスープ オレンジ	黒糖ロール／じゃが芋 ／オリーブ油／きび砂 糖／マヨネーズ／米	豚ロース肉／大豆水煮／か に風味かまぼこ／はんぺん ／スティックチーズ／ペ ーコン／卵／ちりめんじゃこ ／牛乳	玉葱／人参／いんげん／ブ ロccoli／にんにく／ きゅうり／ほうれん草／オ レンジ／長葱	じゃこチャーハン 牛乳 バナナ 牛乳	
31 木	なすのミートソースパゲッティ かぼちゃのバター煮 シーザーサラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／有塩バ ター／きび砂糖／サン ドイッチ用食パン／ じゃが芋／綿実油	豚ひき肉／牛乳	玉葱／なす／ホールトマト 缶／かぼちゃ／レタス／ きゅうり／人参／キャベツ ／バナナ	手作りポテトチップス 牛乳 お菓子 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー 593Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.5g