



令和2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 ／ 土	炊き込みピラフ マカロニサラダ わかめスープ デザート	米／有塩バター／マカ ロニ／マヨネーズ／白 いりごま／食パン／ マーガリン／きび砂糖	ウィンナー／ロースハ ム／生わかめ／牛乳	人参／玉葱／きゅうり／ミ ニトマト／バナナ	シュガートースト 牛乳	
3 ／ 月	ほうれん草とチーズのカレー 春雨サラダ ジュリアンスープ デザート	米／オリーブ油／緑豆 春雨／きび砂糖／ごま 油／マヨネーズ	鶏もも肉／細切りチー ズ／ロースハム／卵	玉葱／ほうれん草／きゅう り／トマト／人参／キャ ベツ／すいか	わかめご飯 ほうじ茶	
4 ／ 火	和風スパゲッティ コーンサラダ ブロッコリーソテー かぶのスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／さ つま芋／だんご粉／き び砂糖／黒いりごま／ 調合油	ベーコン／プチダノ ン／牛乳	しめじ／玉葱／キャベツ ／コーン缶／きゅうり／人 参／ブロッコリー／にんに く／かぶ	さつま芋の揚げだんご 牛乳	
5 ／ 水	卵そぼろご飯 かれの煮付け 肉入りきんぴら 玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／きび砂糖 ／ごま油／薄力粉／有 塩バター	卵／まがれい／豚も も肉／油揚げ／白味噌 ／牛乳	むぎ枝豆／生姜／ごぼう ／人参／玉葱／バナナ	手作りクッキー 牛乳	
6 ／ 木	黒糖ロール ミートローフ カラフルサラダ アスパラのバターソテー 大根スープ デザート、牛乳	黒糖ロール／オリ ーブ油／パン粉／有塩バ ター	合びき肉／卵／ベー コン／牛乳／スキムミ ルク／ホイップクリーム	玉葱／ミックスベジタ ブル／きゅうり／ミニト マト／コーン缶／キャ ベツ／アスパラ／大根 ／パインアップル	いちごババロアのタルト	
7 ／ 金	のりたまふりかけご飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ いんげんの煮浸し 豆腐のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／マ ヨネーズ／白すりごま ／白いりごま／サンド イッチ用食パン	鯖／白味噌／絹豆腐 ／ロースハム／牛乳	生姜／ごぼう／人参／い んげん／糸みつば／メ ロン	ハムサンド 牛乳	
8 ／ 土	カレーライス コーンスロー コンソメスープ デザート	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マヨネーズ／乾 麺	豚ロース肉／かにフ レーク／生わかめ	玉葱／人参／キャベツ ／きゅうり／コーン缶 ／トマト／パセリ／オ レンジ／小葱	わかめうどん	
11 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 小松菜とハムの炒め物 きゅうりの浅漬け かき卵汁 デザート、牛乳	米／ごま油／上白糖 ／片栗粉／オリーブ油	木綿豆腐／豚ひき肉 ／白味噌／ロースハム ／卵／牛乳／アイスク リーム	長葱／にんにく／生姜 ／小松菜／きゅうり ／糸みつば／オレンジ	アイスクリーム リッツ ※0,1才児プチダノ ンリッツ	
12 ／ 水	ひじきご飯 しゅうまい 人参といんげんの胡麻マヨ 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／マ ヨネーズ／白すりごま ／小町麩	干ひじき(ｽﾝｽﾞﾝ釜、乾) ／油揚げ／わかめ(乾 燥、水戻し)／白味噌 ／プチダノン／チキン ナゲット／牛乳	人参／いんげん	チキンナゲット 牛乳	
13 ／ 木	味楽ふりかけご飯 お魚ハンバーグ(鯖) シルバーサラダ ほうれん草と卵のスープ デザート	米／パン粉／緑豆春雨 ／マヨネーズ／フライ ドポテト／調合油	さば(水煮缶詰)／絹豆 腐／卵／ロースハム ／牛乳	長葱／きゅうり／人参 ／ほうれん草／みかん 缶	フライドポテトコンソ メ味牛乳	
14 ／ 金	冷やしたぬきうどん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のお浸し デザート	うどん／揚げ玉／白 いりごま／薄力粉／調 合油／米	わかめ(乾燥、水戻し) ／高野豆腐／かつお節 ／塩鯖／牛乳	ほうれん草／えだまめ(冷 凍)／ミックスフルーツ	鮭と枝豆の混ぜご飯 牛乳	
15 ／ 土	ご飯 鶏肉の卵とじ 小松菜のさくさく炒め はんぺん汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま 油／オイスターソース	鶏もも肉／卵／油揚げ ／はんぺん／わかめ(乾 燥、水戻し)／牛乳	玉葱／糸みつば／小松 菜／人参／パイン缶	フルーチェ ビスケット	
17 ／ 月	麦ご飯 鶏のさっぱり煮 きゅうりとトマトの和え物 えのきの味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖 ／ごま油／マヨネーズ ／さつま芋／調合油 ／黒いりごま	鶏もも肉／白味噌 ／牛乳	にんにく／生姜／きゅう り／トマト／キャベツ ／人参／えのき草 ／ほうれん草 ／ピオーネ	大学芋 牛乳	

※献立の都合により変更があります。



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	
18 ／ 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 ひじきときゅうりの和え物 大根の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／片栗粉 ／白いりごま／ごま油 ／オリーブ油／粉砂糖	卵／かにフレーク／干 ひじき(ｽﾌﾟﾙｽﾞ釜、乾)／ しらす干し／油揚げ／ 白味噌／きな粉／牛乳	長葱／きゅうり／ブロッコ リー／大根／すいか	きなこクッキー 牛乳 ----- お菓子 牛乳
19 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き 人参しりしり 豆腐のすまし汁 デザート	米／オリーブ油／食パン ／マヨネーズ	生鮭／西京味噌／ツナ 缶／卵／絹豆腐／牛乳	人参／アスパラ／ほうれん 草／オレンジ／コーン缶／ コーンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
20 ／ 木	焼きそば カリフラワーとエビのソテー 華風汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／ごま油／マヨネ ーズ／米／きび砂糖／黒 いりごま	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／むきえび／豚 もも肉／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマ ン／カリフラワー／スナッ プえんどう／青梗菜／バナ ナ／いんげん／にんにく／ 生姜／長葱	ごま入り肉チャーハン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
21 ／ 金	バターロール 白身魚のグラタン アスパラとふわふわ卵 さつま芋のレモン煮 さきゃべつのスープ デザート	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／さつま芋 ／有塩バター／きび砂 糖／ホットケーキミッ クス／調合油	たら／スキムミルク／ ピザ用チーズ／卵／ ベーコン／ウィンナー ／牛乳	ほうれん草／アスパラ／レ モン果汁／キャベツ／パイ ンアップル	アメリカンドック 牛乳 ----- お菓子 牛乳
22 ／ 土	ドライカレー ポテトサラダ 卵スープ デザート	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ／上 白糖	豚ひき肉／ロースハム ／卵／ゼラチン	玉葱／人参／生姜／にんに く／きゅうり／ミニトマト ／パセリ／オレンジ／りん ごジュース	りんごゼリー ビスケット ----- お菓子 牛乳
24 ／ 月	五穀米ご飯 鶏の梅風味焼き ひじき煮 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	五穀米／米／薄力粉／ オリーブ油／きび砂糖 ／マヨネーズ／ホット ケーキミックス／マー ガリン／ケーキシロッ	鶏もも肉／干ひじき(ｽﾌﾟ ﾙｽﾞ釜、乾)／焼き竹輪 ／大豆水煮／木綿豆腐 ／白味噌／卵／牛乳／ ヨーグルト	梅干し／大葉／人参／絹さ や／レタス／コーン缶／長 葱／巨峰	ホットケーキ 牛乳 ----- ----- -----
25 ／ 火	ミートソースパゲッティ 大根とほたてのサラダ かぼちゃのバター煮 クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／マヨネーズ／有 塩バター／きび砂糖／ サンドイッチ用食パン ／薄力粉	豚ひき肉／ホタテ缶／ 糸引納豆／卵／牛乳／ かつお節	玉葱／カットトマト缶／大 根／きゅうり／かぼちゃ／ キャベツ／野菜生活ジュ ース	納豆お好み焼き 牛乳 ----- お菓子 牛乳
26 ／ 水	食パン めかじきのフライ風 れんこんサラダ 白菜スープ デザート	食パン／パン粉／オ リーブ油／マヨネーズ ／白すりごま／米／ご ま油／きび砂糖	めかじき／白味噌／ ベーコン／牛肩ロース 肉／牛乳	れんこん／人参／キャベツ ／ミニトマト／白菜／パイ ンアップル／ごぼう／糸み つば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 牛乳 ----- ----- -----
27 ／ 木	タコライス カニサラダ フライドポテト モロヘイヤと卵のスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／フライドポテ ト／調合油／小町麩 ／有塩バター／ケーキシ ロップ／グラニュー糖	豚ひき肉／細切りチ ーズ／かにフレーク／卵	玉葱／きゅうり／トマト／ レタス／モロヘイヤ／にん にく／オレンジ	お麩ラスク(メープル味) 麦茶 ----- お菓子 牛乳
28 ／ 金	青菜ご飯 金目鯛の煮付け 五目きんぴら きゃべつの味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／もち米／片栗粉	金目鯛／焼き竹輪／油 揚げ／白味噌／ブチダ ノン／豚ひき肉／牛乳	生姜／れんこん／ごぼう／ 人参／スナップえんどう／ キャベツ／玉葱／生しいた け(菌床栽培、生)	真珠蒸し 牛乳 ----- お菓子 牛乳
29 ／ 土	ご飯 焼肉 三色ナムル かぶの甘酢漬け あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／あおさ(素干 し)／白味噌／牛乳／ ヨーグルト	にんにく／長葱／ほうれん 草／人参／きゅうり／かぶ ／小葱／バナナ／いちご ジャム	ヨーグルトの いちごジャム添え リッツ ----- お菓子 牛乳
31 ／ 月	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 千草煮 カラフルピクルス 白菜としめじの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／ホットケーキ ミックス／マヨネーズ	牛肩ロース肉／輸入牛 ばら(脂身付き)／油揚 げ／白味噌／牛乳／卵 ／ツナ缶	ごぼう／生姜／絹さや／ほ うれん草／人参／黄ピーマ ン／赤ピーマン／きゅうり ／しめじ／白菜／ピオーネ ／玉葱	ツナパン 牛乳 ----- お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー593kcal タンパク質21.2g 脂質21.2g

