



令和3年7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	ドライカレー ジャルダンサラダ クルトンスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/サンドイッチ 用食パン	豚ひき肉/かにフレー ク/細切りチーズ/卵 /チキンナゲット	玉葱/人参/生姜/にんに く/きゅうり/キャベツ/ アスパラ/オレンジ	チキンナゲット カルピス	
2 金	クロワッサン 鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーソテー 卵スープ デザート	クロワッサン/マヨ ネーズ/オリーブ油/ もち米/片栗粉	トラウトサーモン/粉 チーズ/卵/プチダノ ン/豚ひき肉/牛乳	コーンクリーム缶/パセリ /ブロッコリー/にんにく /トマト/玉葱/生しいた け(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳	
3 土	ご飯 ブルコギ 小松菜の正油風味 かぶの甘酢漬け すまし汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油 /白いりごま/白すり ごま/上白糖	牛肩ロース肉/かにフ レーク/木綿豆腐/ ヨーグルト	玉葱/にら/人参/小松菜 /かぶ/糸みつば/バナナ /ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え リッツ	
5 月	麦ご飯 牛肉のしぐれ炊き 切干大根のごま和え カラフルピクルス ニラ卵味噌汁 デザート	米/押麦/オリーブ油 /きび砂糖/白いりご ま/白すりごま/サン ドイッチ用食パン/グ ラニュー糖/マーガリ	牛肩ロース肉/卵/白 味噌/飲むヨーグルト (Ca強化)	ごぼう/生姜/絹さや/切 干大根/ほうれん草/黄パ プリカ/赤パプリカ/きゅ うり/にら	ラスク 麦茶	
6 火	ふんわり食パン イタリアンハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ デザート	ふんわり食パン/オ リーブ油/パン粉/ じゃが芋/マヨネーズ /片栗粉/上白糖/タル ト	合びき肉/卵/ピザ用 チーズ/ロースハム/ 絹豆腐/ホイップクリーム/牛 乳	玉葱/きゅうり/ブロッコ リー/パセリ/すいか/バ ナナ	誕生会ケーキ 牛乳	
7 水	鮭のちらし寿司 竹輪の磯辺揚げ トマトとおくらの和え物 素麺のお吸い物 デザート 牛乳	米/上白糖/白いりご ま/オリーブ油/天ぷ ら粉/調合油/そうめ ん/冰糖みつ	塩鮭/しらす干し/卵 /焼き竹輪/青のり/ かつお節/かたくちい わし(煮干し)/牛乳/ ゼラチン	絹さや/トマト/オクラ/ 大葉/糸みつば/オレンジ /パイン缶	ハワイアンゼリー ビスケット	
8 木	たらこの和風クリームパスタ カニサラダ いんげんとベーコンソテー 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/ ホットケーキミックス /マーガリン/ケーキ シロップ	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/かにフ レーク/ベーコン/プ チダノン/卵/ヨーグ ルト	小葱/レタス/きゅうり/ いんげん/かぶ	ホットケーキ 麦茶	
9 金	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 かれいの煮付け 干草煮 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖 /薄力粉/上白糖/調 合油	牛肩ロース肉/まがれ い/油揚げ/生わかめ /白味噌/牛乳	ごぼう/糸みつば/生姜/ ほうれん草/人参/長葱/ バナナ	ちんすこう 牛乳	
10 土	ご飯 しゅうまい ナムル あおさのりの味噌汁 デザート	米/ごま油/白いりご ま/マヨネーズ	あおさ(素干し)/白味 噌/牛乳	人参/緑豆もやし/ほうれ ん草/アスパラ/小葱/オ レンジ	青菜ご飯 牛乳	
12 月	五穀米ご飯 鶏の梅風味焼き ひじき煮 きやべつともやしの味噌汁 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/白玉 粉	鶏もも肉/干ひじき(行 ッス釜、乾)/焼き竹輪 /白味噌/粉チーズ/ 牛乳	梅干し/大葉/人参/絹さ や/トマト/キャベツ/緑 豆もやし/オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	
13 火	ご飯 生姜焼き 笹かまのサラダ きゅうりと赤かぶの漬物 はんぺん汁 デザート	米/きび砂糖/オリ ーブ油/マヨネーズ/パ イシート/ケーキシ ロップ	豚肩ロース肉/はんぺ ん/卵/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/大 根/きゅうり/ラディッ シュ/糸みつば/パイン アップル	ミニクロワッサン 牛乳	
14 水	ご飯 めかじきのフライ風 小松菜のたらこ和え 白菜の味噌汁 デザート	米/パン粉/オリ ーブ油/マヨネーズ/じゃ が芋/片栗粉/きび砂 糖	めかじき/ほぐした らこ/油揚げ/白味噌/ 牛乳	小松菜/キャベツ/白菜/ バナナ	芋もち 牛乳	
15 木	焼きそば パンパンジー アスパラソテー 豆腐の味噌汁 デザート	焼きそば/オリ ーブ油/きび砂糖/米/揚 げ玉	豚肩ロース肉/青のり /鶏むね肉/ベーコン /木綿豆腐/白味噌/ 牛乳	キャベツ/人参/青ピーマ ン/緑豆もやし/きゅうり /アスパラ/小松菜/オレ ンジ	たぬきご飯 牛乳	

※献立は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	
16 金	黒糖ロール サーモンのポテト焼き ほうれん草と卵のソテー ミネストローネ デザート	黒糖ロール/じゃが芋 /有塩バター/オリーブ 油/きび砂糖/黒蜜	トラウトサーモン/牛 乳/粉チーズ/卵/ ベーコン/きな粉	ほうれん草/レタス/キャベ ツ/人参/玉葱/にんにく/ カットトマト缶/パセリ/メ ロン/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
17 土	チキンカレー マカロニサラダ 白菜スープ 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/上白糖	鶏もも肉/ロースハム /ベーコン/牛乳/ゼ ラチン	玉葱/人参/きゅうり/トマ ト/白菜/オレンジ/ぶどう ジュース	ぶどうゼリー ビスケット お菓子 牛乳
19 月	きつねうどん かしわ天 春雨とハムのサラダ デザート	乾麺/きび砂糖/天ぷ ら粉/調合油/緑豆春 雨/オリーブ油/ごま 油/米	油揚げ/鶏ささ身/ ロースハム/卵/干ひ じき(ステン/釜、乾)/牛 乳	糸みつば/きゅうり/オレン ジ/人参/絹さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
20 火	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 大根とツナの煮物 きゅうりの甘酢漬け 麩の味噌汁 デザート	米/片栗粉/ごま油/ きび砂糖/小町麩/食 パン/マーガリン	豚肩ロース肉/ツナ缶 /白味噌/牛乳	玉葱/青ピーマン/赤パプリ カ/大根/きゅうり/絹さや /パインアップル/パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
21 水	ふんわり食パン 白身魚のグラタン ごぼうサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	ふんわり食パン/パン 粉/マヨネーズ/白す りごま/白いりごま/ オリーブ油/ホット ケーキミックス/グラ	メルルーサ/牛乳/ピ ザ用チーズ/白味噌/ 卵	ほうれん草/ごぼう/人参/ ブロッコリー/モロヘイヤ/ にんにく/バナナ	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
24 土	ご飯 ハンバーグ コーンサラダ ポパイスープ デザート	米/上白糖/マヨネ ーズ	ベーコン/プチダノン	キャベツ/コーン缶/きゅう り/人参/トマト/ほうれん 草	ちりめん菜ごはん 麦茶 お菓子 牛乳
26 月	カニチャーハン 餃子 塩だれサラダ ほうれん草の味噌汁 デザート	米/ごま油/オリーブ 油/ウエハース	かにフレーク/卵/な ると/油揚げ/白味噌 /アイスクリーム	小葱/きゅうり/キャベツ/ トマト/レモン果汁/ほうれ ん草/バナナ	アイスクリーム リッツ 0.1歳 プチダノン リッツ お菓子 牛乳
27 火	バターロール ヒレカツ かぼちゃサラダ 大根スープ デザート	ロールパン/調合油/ マヨネーズ/米/きび 砂糖/ごま油/オリーブ 油/黒いりごま	一口カツ(冷凍)/ ロースハム/ベーコン /豚肩ロース肉/牛乳	かぼちゃ/きゅうり/アスパ ラ/大根/オレンジ/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
28 水	さんまのひつまぶし風ご飯 カリカリじゃこ冷奴 ブロッコリーのごま和え 潮汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/きび砂糖/調合油 /ごま油/白いりごま /白すりごま/小町麩 /食パン/マーガリン	さんま/卵/木綿豆腐 /ちりめんじゃこ/白 味噌/なると/飲む ヨーグルト(Ca強化)/ 牛乳	絹さや/小葱/ブロッコリー /糸みつば	フレンチトースト 麦茶 お菓子 牛乳
29 木	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ いんげんとコーンのソテー ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ 油/さつま芋/調合 油/きび砂糖/黒いり ごま	豚ひき肉/牛乳	玉葱/カットトマト缶/きゅ うり/サニーレタス/黄パプ リカ/いんげん/コーン缶/ 人参/キャベツ/パインアッ プル	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳
30 金	わかめごはん 鮭の南蛮漬け 大根とほたてのサラダ スナックエンドウの煮びたし きゃべつの味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/ きび砂糖/マヨネーズ /上白糖/有塩バター /薄力粉	生鮭/ホタテ風味フ レーク/油揚げ/白味 噌/卵/牛乳	玉葱/人参/大根/きゅうり /スナックえんどう/キャベ ツ/バナナ	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳 お菓子 牛乳
31 土	ご飯 豚肉の塩麩炒め かぶのさっと煮 麩のお吸い物 デザート	米/調合油/ごま油/ マヨネーズ/小町麩/ フライドポテト	豚肩ロース肉/ツナ缶 /牛乳	にんにく/長葱/かぶ/トマ ト/糸みつば/オレンジ	フライドポテトコンソメ 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー 598kcal	タンパク質 21.5g	タンパク質 21.5g

