



令和3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
2 月	冷製トマトスパゲッティ ポップコーンチキン ほうれん草とコーンソテー クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/パン粉/調合油/サンドイッチ用食パン/米	ツナ缶/鶏もも肉/プチダノン	トマト/大葉/ほうれん草/コーン缶	わかめご飯 麦茶	お菓子 牛乳
3 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜とハムの炒め物 麩の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/小町麩/ロールパン	鶏もも肉/ロースハム/白味噌/ホイップクリーム/牛乳	小松菜/キャベツ/絹さや/パインアップル/みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳	お菓子 牛乳
4 水	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら アスパラの煮浸し 名取汁 デザート	米/オリーブ油/きび砂糖/ごま油/お好み焼き粉/揚げ玉/マヨネーズ	鯖/鶏もも肉/卵/青のり/かつお節/牛乳	ごぼう/人参/アスパラ/大根/小松菜/すいか/キャベツ/紅しょうが/小葱	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
5 木	ご飯 ブルコギ 小松菜のナムル風 カラフルピクルス もやしの味噌汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま	牛肩ロース肉/油揚げ/白味噌/チキンナゲット	玉葱/にら/人参/小松菜/黄パプリカ/赤パプリカ/きゅうり/緑豆もやし/オレンジ	チキンナゲット 麦茶	お菓子 牛乳
6 金	ふんわり食パン かれの香草焼き コーンサラダ ポパイスープ デザート	ふんわり食パン/マヨネーズ/パン粉/さつま芋/調合油/きび砂糖/黒いりごま	まがれい/粉チーズ/ベーコン/飲むヨーグルト(Ca強化)/牛乳	パセリ/キャベツ/コーン缶/きゅうり/人参/トマト/ほうれん草	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
7 土	ご飯 焼肉 アスパラのごま和え わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/白すりごま/マヨネーズ/食パン	豚肩ロース肉/生わかめ/白味噌/プチダノン/とろけるスライスチーズ	にんにく/長葱/アスパラ/ブロッコリー/玉葱	チーズトースト 麦茶	お菓子 牛乳
10 火	ツナカレー マカロニサラダ 卵スープ デザート	米/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ/上白糖	ツナ缶/ロースハム/卵/飲むヨーグルト(Ca強化)/ゼラチン	玉葱/人参/きゅうり/アスパラ/パセリ/オレンジジュース	ラスク 麦茶	お菓子 牛乳
11 水	冷やしたぬきうどん 高野豆腐のから揚げ きゅうりとツナの和え物 デザート	乾麺/揚げ玉/白いりごま/薄力粉/調合油/米/ごま油	高野豆腐/ツナ缶/卵/ロースハム/なると/牛乳	小松菜/きゅうり/オレンジ/長葱/小葱	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
12 木	ご飯 ヒレカツ かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/綿実油/きび砂糖/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	豚ヒレ肉/卵/木綿豆腐/生わかめ/白味噌	かぼちゃ/キャベツ/野菜生活ジュース	野菜ジュース ホットケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
13 金	鮭ご飯 厚焼き卵 切干大根の青しそサラダ ほうれん草の味噌汁 デザート	米/白いりごま/上白糖/マヨネーズ/フライドポテト/調合油	塩鮭/卵/かつお節/ホタテ風味フレーク/油揚げ/白味噌/プチダノン	切干大根/ほうれん草	フライドポテト コンソメ味 ほうじ茶	お菓子 牛乳
14 土	ご飯 しゅうまい ブロッコリーのごま和え 白菜と塩昆布の中華漬け わかめスープ デザート	米/白いりごま/白すりごま/きび砂糖/ごま油	白味噌/塩昆布/生わかめ/牛乳	ブロッコリー/白菜/みかん缶	青菜ご飯 牛乳	お菓子 牛乳
16 月	黒糖ロール 鶏肉のレモンソテー ほうれん草のガーリック炒め ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール/オリーブ油/マヨネーズ/ホットケーキミックス/グラニュー糖	鶏もも肉/卵/牛乳	レモン果汁/ほうれん草/にんにく/レタス/人参/キャベツ/バナナ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
17 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め かぶのさっと煮 きゅうり漬け 豆腐の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/きび砂糖/上白糖/有塩バター/薄力粉	豚肩ロース肉/ツナ缶/木綿豆腐/白味噌/卵/牛乳	にんにく/長葱/かぶ/きゅうり/小松菜/パインアップル	蒸しケーキ(ココア) 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		
18 水	麦ご飯 かれいの煮付け ほうれん草と卵のソテー スナックエンドウの煮びたし 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ オリーブ油／食パン／ マーガリン	まがれい／卵／生揚げ ／白味噌／ロースハム ／スライスチーズ／ス キムミルク／牛乳	生姜／ほうれん草／スナック えんどう／小葱／オレンジ	クロックムッシュ 牛乳	
19 木	つけめん トマトの冷奴 じゃが芋の和風サラダ デザート	ざるラーメン／ごま油 ／米／きび砂糖／じゃが 芋	豚肩ロース肉／なると ／木綿豆腐／プチダ ン／ちりめんじゃこ／豚 ひき肉／牛乳	長葱／トマト／大葉／小葱／ 生姜	そぼろご飯 牛乳	
20 金	ご飯 鮭フライ 小松菜のたらこ和え 筍の中華スープ デザート、牛乳	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／ごま油	生鮭／卵／ほぐしたら こ／豚肩ロース肉／牛 乳／生クリーム／加糖 練乳	小松菜／キャベツ／絹さや／ たけのこ水煮／人参／すいか ／マンゴー／レモン果汁	マンゴークリームアイス 0.1歳児 プチダノン ビスケット	
21 土	ご飯 ハンバーグ 人参のごま和え きゅうりの甘酢漬け わかめのすまし汁 デザート	米／上白糖／きび砂糖 ／黒いりごま／黒すり ごま／食パン／マーガ リン	生わかめ／牛乳	人参／きゅうり／バナナ	シュガートースト 牛乳	
23 月	ご飯 鶏のから揚げ 人参しりしり あおさのりの味噌汁 デザート	米／薄力粉／片栗粉／ 調合油／オリーブ油／ マヨネーズ／パイシー ト／ケーキシロップ	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／あおさ(素干し)／白 味噌／牛乳	人参／レタス／小葱／すいか	ミニクワッサン 牛乳	
24 火	サラダうどん かぼちゃの天ぷら もやしとにらの和え物 トマトの卵スープ デザート	乾麺／マヨネーズ／揚 げ玉／天ぷら粉／調合 油／きび砂糖／ごま油 ／さつま芋／有塩バ ター／上白糖	ツナ缶／卵／牛乳／卵 黄	きゅうり／れんこん／緑豆も やし／にら／レタス／トマト ／オレンジ	スイートポテト 牛乳	
25 水	麦ご飯 鮭の塩焼き 干草煮 浅漬け 豚汁 デザート	米／押麦／きび砂糖／ ホットケーキミックス ／白玉粉	トラウトサーモン／油 揚げ／豚肩ロース肉／ 白味噌／粉チーズ／牛 乳	ほうれん草／人参／きゅうり ／かぶ／大根／長葱／ごぼう ／バナナ	ボンデケージョ 牛乳	
26 木	バターロール 鶏の香草焼き いんげんとベーコンソテー モロヘイヤと卵のスープ デザート	ロールパン／マヨネー ズ／パン粉／オリーブ 油／じゃが芋／天ぷら 粉／調合油／きび砂糖	鶏もも肉／ベーコン／ 卵／プチダノン／味噌 ／牛乳	パセリ／いんげん／アスパラ ／モロヘイヤ／にんにく	味噌ポテト 牛乳	
27 金	ご飯 さわらの西京焼き 三色ナムル オクラの煮浸し はんぺん汁 デザート	米／ごま油／きび砂糖 ／ホットケーキミック ス／マヨネーズ	さわら／西京味噌／は んぺん／牛乳／卵／ツ ナ缶	ほうれん草／人参／きゅうり ／オクラ／糸みつば／パイン アップル／玉葱	ツナパン 牛乳	
28 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁 デザート	米／ごま油／マヨネー ズ	豚肩ロース肉／塩昆布 ／かつお節／油揚げ／白 味噌／牛乳	キャベツ／ほうれん草／ブロッ コリー／玉葱／オレンジ	カーリットースト 牛乳	
30 月	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き ニラと卵の炒め物 きゅうりの塩麹漬け すまし汁 デザート	米／上白糖／黒蜜	鶏もも肉／卵／木綿豆 腐／牛乳／きな粉	長葱／にんにく／にら／きゅ うり／キャベツ／糸みつば／ パインアップル／バナナ	きな粉バナナの黒蜜添え 牛乳	
31 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き ほうれん草とツナの和え物 大根ときゅうりの漬物 潮汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／白すりごま／小 町麩／上白糖	牛肩ロース肉／ツナ缶 ／なると／プチダノン ／ゼラチン	ごぼう／生姜／絹さや／ほう れん草／人参／大根／きゅう り／糸みつば／りんごジュ ース	りんごゼリー	
		月平均栄養価	エネルギー590kcal	たんぱく質 22.5g	脂質20.0g	

