



令和4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 金	たらこの和風クリームパスタ ブロッコリーのフリッター チーズサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ブ油／薄力粉／調合油 ／上白糖／ごま油／米	生クリーム／牛乳／ほぐし たらこ／卵／ロースハム／ スライスチーズ／飲むヨー グルト(Ca強化)／塩昆布／ ツナ缶	小葱／ブロッコリー／人参 ／きゅうり／パセリ／絹さ や	塩昆布とツナの混ぜご飯 麦茶	お菓子 牛乳
2 土	ご飯 プルコギ もやしときゅうりの和え物 付け合わせトマト きやべつの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま／上白糖	牛ばら肉／油揚げ／白 味噌／牛乳／ゼラチン	玉葱／にら／人参／緑豆も やし／きゅうり／トマト／ キャベツ／オレンジ／ぶど うジュース	ぶどうゼリー	お菓子 牛乳
4 月	ドライカレー 春雨とハムのサラダ アスパラのバターソテー ジュリアンスープ デザート	米／オリーブ油／緑豆 春雨／上白糖／ごま油 ／有塩バター／じゃが 芋	豚ひき肉／ロースハム ／卵／ベーコン／牛乳	玉葱／人参／生姜／にんに く／きゅうり／アスパラ／ キャベツ／オレンジ	ペイクドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
5 火	クロワッサン クリスピーチキン シーザーサラダ 付け合わせトマト 大根スープ デザート	クロワッサン／薄力粉／強 力粉／片栗粉／調合油／サ ンドイッチ用食パン／マヨ ネーズ／上白糖／有塩バ ター／粉砂糖	柔らか鶏ささ身／ペー コン／卵／牛乳／ホイッ クリーム	レタス／きゅうり／トマト ／大根／バナナ／レモン果 汁	誕生会ケーキ(レモン) 牛乳	お菓子 牛乳
6 水	ご飯 さばの胡麻味噌焼き かぶのさっと煮 付け合わせブロッコリー 名取汁 デザート	米／白すりごま／上白 糖／マヨネーズ／強力 粉／ホットケーキミッ クス／有塩バター／調 合油／粉砂糖	鯖／白味噌／ツナ缶／ 鶏もも肉／牛乳	長葱／かぶ／ブロッコリー ／大根／人参／小松菜／パ インアップル	ねじりドーナッツ 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	そうめん かしわ天 かぼちゃの天ぷら トマトとおくらの和え物 デザート	そうめん／天ぷら粉／ 調合油／黒蜜／薄力粉 ／有塩バター／上白糖 ／グラニュー糖	卵／柔らか鶏ささ身／ かつお節／きな粉／牛 乳	小松菜／かぼちゃ／トマト ／オクラ／大葉／バナナ	ダイヤモンドクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
8 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のナムル風 きゅうり漬け 潮汁 デザート	米／上白糖／有塩バター／片 栗粉／白いりごま／ごま油／ 小町麩／スイートカットポテ ト／だんご粉／黒いりごま／ 調合油	トラウトサーモン／白 味噌／なると／牛乳	キャベツ／人参／小松菜／ きゅうり／糸みつば／すい か	さつま芋の揚げだんご 牛乳	お菓子 牛乳
9 土	ご飯 しゅうまい 人参のごま和え かぶの甘酢漬け 玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／黒いりご ま／黒すりごま	油揚げ／白味噌／チキ ンナゲット／牛乳	人参／かぶ／玉葱／バナナ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
11 月	わかめごはん 鶏のスペアリブ風 れんこんとパプリカの炒め 付け合わせポイルキャベツ なめこの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 白いりごま／オリーブ 油／上白糖／薄力粉	鶏もも肉／白味噌／飲 むヨーグルト(Ca強化) ／生クリーム／卵	れんこん／赤パプリカ／ キャベツ／なめこ／小松菜 ／かぼちゃ(皮・ワタ無)	ペイクドかぼちゃケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
12 火	お魚ふりかけご飯 スナップエンドウの卵とじ 三色ナムル 付け合わせアスパラ あおさのりの味噌汁 デザート	米／ごま油／ごま(乾) ／上白糖／もち米／上 白糖	まがれい／豚肩ロース 肉／卵／あおさ(素干 し)／白味噌／豚ひき肉 ／牛乳	スナップえんどう／長葱／ほう れん草／人参／きゅうり／ア スパラ／小葱／パインアップル／ たけのこ水煮／干し椎茸／生姜 ／にんにく	中華おこわ 牛乳	お菓子 牛乳
13 水	ふんわり食パン かれのレモンバター コーンスロー 付け合わせフライドポテト カラフルスープ デザート	ふんわり食パン／薄力 粉／オリーブ油／有塩 バター／マヨネーズ／ フライドポテト／調合 油／マカロニ／上白糖	まがれい／かにフレー ク／ベーコン／牛乳	レモン果汁／キャベツ／ きゅうり／コーン缶／玉葱 ／アスパラ／赤パプリカ／ オレンジ	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
14 木	ジャージャー麺 高野豆腐のから揚げ 人参のラペ 雲海スープ デザート	焼きそば／オリーブ油／上 白糖／ごま油／片栗粉／白 いりごま／薄力粉／調合油 ／強力粉／マヨネーズ／グ ラニュー糖	豚ひき肉／白味噌／高 野豆腐／プチダノン／ スキムミルク／ダイス チーズ／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／人参／青梗菜	カレー風味マフィン 牛乳	お菓子 牛乳
15 金	麦ご飯 あじフライ ほうれん草とツナの和え物 千切りキャベツ ニラ卵味噌汁 デザート	米／押麦／薄力粉／パン 粉／調合油／白すり ごま／上白糖／ロール パン／有塩バター／上 白糖	まあじ／卵／ツナ缶／ 白味噌	ほうれん草／人参／キャベ ツ／にら／すいか	ビスキュイパン 麦茶	お菓子 牛乳

* 献立は都合により変更する場合があります。

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 ／ 土	ご飯 生姜焼き 切干大根のごま和え 付け合わせポイルキャベツ わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／白いりごま／白す りごま	豚肩ロース肉／生わか め／白味噌／牛乳	玉葱／人参／切干大根／ほ うれん草／キャベツ／長葱 ／オレンジ	青菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
19 ／ 火	黒糖ロール ハンバーグ かぼちゃサラダ 付け合わせブロッコリー かぶのスープ デザート	黒糖ロール／パン粉／ マヨネーズ／じゃが芋 ／有塩バター／薄力粉 ／綿実油	合びき肉／卵／牛乳／ ロースハム	玉葱／かぼちゃ／きゅうり ／ブロッコリー／かぶ／野 菜生活ジュース	ポテトパフ 牛乳 お菓子 牛乳
20 ／ 水	さんまのちらし寿司 さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め カリカリじゃこ冷奴 はんぺん汁 デザート 牛乳	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／上白糖／オ リーブ油／ごま油／上 白糖／白いりごま／マ リナー	さんま／卵／さつま揚げ／塩 昆布／木綿豆腐／ちりめん じゃこ／はんぺん／牛乳／ク リームチーズ／加糖練乳／ホッ プクリーム	きゅうり／キャベツ／小葱 ／糸みつば／バナナ／ペ リーミックス／レモン果汁	ミックスベリーアイス 0、1歳児 プチダノン お菓子
21 ／ 木	冷や汁うどん 竹輪の磯辺揚げ 人参しりしり デザート	乾麺／白いりごま／天 ぷら粉／調合油／オ リーブ油／片栗粉／上 白糖	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／焼き竹輪／青の り／卵／絹豆腐／牛乳	きゅうり／大葉／人参／オ レンジ	豆腐のブラウニー 牛乳 お菓子 牛乳
22 ／ 金	ご飯 鮭の南蛮漬け いんげんとベーコンソテー けんちん汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／オリーブ油／ ごま油／ホットケーキ ミックス／グラニュー 糖	生鮭／ベーコン／油揚 げ／木綿豆腐／卵／牛 乳	玉葱／人参／いんげん／ご ぼう／大根／パインアップ ル	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
23 ／ 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 小松菜のさくさく炒め 切干大根の漬物 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オイスターソース／小 町麩／食パン／マーガ リン	鶏もも肉／油揚げ／塩 昆布／白味噌／プチダ ノン／牛乳	にんにく／生姜／小松菜／ 人参／切干大根／きゅうり ／絹さや／パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳
25 ／ 月	ご飯 チンジャオロース 春雨の中華炒め 付け合わせトマト モロヘイヤと卵のスープ デザート	米／上白糖／片栗粉／オ リーブ油／緑豆春雨／オイ スターソース／ごま油／幼 児りんごジュース／じゃが 芋／天ぷら粉／調合油	牛もも肉／卵／豚ひき 肉／味噌／牛乳	青ピーマン／たけのこ水煮 ／長葱／人参／生しいたけ （菌床栽培、生）／にら／ト マト／モロヘイヤ／にんに く	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 火	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのクリーム煮 カニサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／上白糖／マヨ ネーズ／サンドイッチ 用食パン／もち米／片 栗粉	豚ひき肉／生クリーム ／牛乳／かにフレーク	玉葱／カットトマト缶／か ぼちゃ／レタス／きゅうり ／すいか／生しいたけ（菌床 栽培、生）／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
27 ／ 水	麦ご飯 かれいの煮付け 鶏とれんこんのごま味噌炒め カラフルピクルス むらくも汁 デザート	米／押麦／上白糖／片 栗粉／調合油／白すり ごま／ごま油／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	まがれい／鶏もも肉／ 白味噌／卵／ロースハ ム／牛乳	生姜／れんこん／黄パプリ カ／赤パプリカ／きゅうり ／人参／玉葱／青梗菜／パ インアップル	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
28 ／ 木	タコライス 大根とほたてのサラダ ほうれん草と卵のソテー オニオンスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／黒蜜	豚ひき肉／ダイステー ズ／ホタテ風味フレ ーク／卵／きな粉／牛乳	玉葱／きゅうり／トマト／ レタス／大根／ほうれん草 ／オレンジ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 金	バターロール 白身魚のフリッター コーンとチーズのサラダ 付け合わせアスパラ ミネストローネ デザート	ロールパン／薄力粉／ 調合油／マヨネーズ／ オリーブ油／上白糖 ／お好み焼き粉／揚げ玉	メルルーサ／卵／ダイ ステーズ／ベーコン／ プチダノン／青のり／ かつお節／牛乳	コーン缶／きゅうり／アスパラ ／キャベツ／人参／玉葱／に んにく／カットトマト缶／パセリ ／紅しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳
30 ／ 土	ご飯 和風ハンバーグ もやしとにらの和え物 付け合わせブロッコリー かぶの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ マヨネーズ／フライド ポテト／調合油	白味噌／牛乳	大根／緑豆もやし／にら／ ブロッコリー／かぶ／野菜 生活ジュース	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー596kcal タンパク質22.8g 脂質22.2g

