



令和4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 / 月	蟹のトマトクリームパスタ ポップコーンチキン カリフラワーのソテー クルトンスープ	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	かにフレーク/生クリーム/鶏もも肉/ベーコン	玉葱/にんにく/パセリ/カリフラワー/オレンジ	わかめご飯 麦茶	
2 / 火	ご飯 松風焼き きゅうりとトマトの和え物 はんぺん汁 デザート、牛乳	米/パン粉/上白糖/白いりごま/ごま油/マヨネーズ/ウエハース	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/はんぺん/アイスクリーム	長葱/玉葱/きゅうり/トマト/アスパラ/糸みつば/バナナ	アイスクリーム	0. 1歳児 プチダノン お菓子 牛乳
3 / 水	麦ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草とツナの和え物 オクラの煮浸し なめこ豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米/押麦/白すりごま/上白糖/醤油ラーメン	鯖/ツナ缶/木綿豆腐/白味噌/牛乳/柔らか鶏ささ身	ほうれん草/人参/オクラ/なめこ/糸みつば/パイナップル/青梗菜	冷やしラーメン	お菓子 牛乳
4 / 木	鮭ご飯 カリカリじゃこ冷奴 いり鶏 素麺のお吸い物 デザート	米/白いりごま/ごま油/上白糖/オリーブ油/そうめん/さつま芋/有塩バター/上白糖	塩鮭/木綿豆腐/ちりめんじゃこ/鶏もも肉/赤味噌/牛乳/卵黄	小葱/れんこん/たけのこ水煮/人参/ごぼう/絹さや/干し椎茸/糸みつば/すいか	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
5 / 金	黒糖ロール スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール/じゃが芋/オリーブ油/米	卵/豚ひき肉/ダイスチーズ/牛乳/プチダノン/塩昆布/ツナ缶	ブロッコリー/にんにく/トマト/人参/キャベツ/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯	お菓子 牛乳
6 / 土	ご飯 金目鯛の煮付け きんぴら 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ油/ごま油	金目鯛/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	生姜/ごぼう/人参/スナップえんどう/玉葱/バナナ/りんごジュース	りんごゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
8 / 月	サラダうどん かしわ天 れんこんとパプリカの炒め物 デザート	うどん/マヨネーズ/揚げ玉/天ぷら粉/調合油/ごま油/上白糖/白いりごま/オリーブ油/じゃが芋/片栗	ツナ缶/鶏ささ身/牛乳	きゅうり/れんこん/赤パプリカ/オレンジ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
9 / 火	ご飯 さわらの柚庵焼き 人参しりしり きゅうりの塩麹漬け 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米/オリーブ油/小町麩/冷麦	さわら/ツナ缶/卵/白味噌/牛乳	ゆず果汁/人参/きゅうり/キャベツ/絹さや/オレンジ/オクラ	冷麦	お菓子 牛乳
10 / 水	ご飯 ささ身チーズフライ 切干大根のスタミナ炒め わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/マヨネーズ/上白糖/有塩バター/生クリーム	鶏ささ身/細切りチーズ/卵/豚ひき肉/生わかめ/白味噌/牛乳	切干大根/人参/コーン缶/長葱/にら/にんにく/生姜/ブロッコリー/玉葱/野菜生活ジュース	シフォンケーキ(ココア) 牛乳	お菓子 牛乳
12 / 金	ご飯 めかじきのフライ風 ひじき煮 すまし汁 デザート	米/パン粉/オリーブ油/マヨネーズ/上白糖/ホットケーキミックス/グラニュー糖	めかじき/干ひじき(珪藻土釜、乾)/焼き竹輪/木綿豆腐/プチダノン/卵	人参/絹さや/アスパラ/糸みつば	さくさくクッキー ほうじ茶	お菓子 牛乳
13 / 土	ご飯 生姜焼き 切干大根 かぶの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ油/上白糖	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/牛乳/ヨーグルト	玉葱/人参/切干大根/干し椎茸/キャベツ/かぶ/オレンジ/ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム掛け ビスケット	お菓子 牛乳
15 / 月	つけめん しゅうまい ナムル デザート	ざるラーメン/ごま油/白いりごま/米/オリーブ油	焼き豚/なると/しらす干し/粉チーズ/卵/牛乳	長葱/人参/緑豆もやし/ほうれん草/オレンジ/小松菜	元気もりもりチャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
16 / 火	ご飯 ホイコーロー 春雨の中華炒め トマトの卵スープ デザート、牛乳	米/片栗粉/オリーブ油/緑豆春雨/オイスターソース/ごま油/マヨネーズ/上白糖	豚肩ロース肉/豚ひき肉/卵/牛乳/ゼラチン	キャベツ/赤パプリカ/青ピーマン/長葱/人参/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/たけのこ水煮/かぼちゃ/レタス/トマト/パイナップル	カーデンフルーツゼリー リッツ	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		
17 水	クローワッサン サーモンムニエル ほうれん草のガーリック炒め オニオンスープ デザート	クローワッサン/薄力粉 /オリーブ油/米/上 白糖	トラウトサーモン/干 ひじき(アサギ、乾)/ 油揚げ/牛乳	ほうれん草/にんにく/トマ ト/玉葱/人参/絹さや/パ ナナ	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
18 木	ほうれん草とチーズのカレー いんげんとベーコンソテー ポテトサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	米/オリーブ油/ク ウォーターカットポテ ト/マヨネーズ/サン ドイッチ用食パン/グ ラニュー糖/マーガリ	鶏もも肉/ダイスチー ズ/ベーコン/ロース ハム/卵/飲むヨーグ ルト(Ca強化)/牛乳	玉葱/ほうれん草/いんげん /きゅうり/モロヘイヤ/に んにく	ラスク 牛乳 お菓子 牛乳	
19 金	ご飯 さんまのかば焼き 小松菜のお浸し 浅漬け 麩のお吸い物 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/小町 麩/強力粉/ごま油/ オイスターソース/白 いりごま	さんま/かつお節/豚 ひき肉/卵/牛乳	小松菜/きゅうり/かぶ/糸 みつば/オレンジ/小葱/生 姜/にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳	
20 土	ご飯 肉豆腐 きゅうりのおかか和え アスパラの煮浸し 小松菜の味噌汁 デザート	米/上白糖/食パン/ マーガリン	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/かつお節/油揚げ /白味噌/牛乳	長葱/きゅうり/コーン缶/ アスパラ/小松菜/バナナ/ パセリ	ガーリックトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
22 月	わかめごはん 豚肉の塩麹炒め ほうれん草のお浸し あおさのりの味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ マヨネーズ/食パン/ ケーキシロップ	豚肩ロース肉/かつお 節/あおさ(素干し)/ 白味噌/プチダノン/ ピザ用チーズ	にんにく/長葱/ほうれん草 /キャベツ/小葱	メーフルチーズトースト ほうじ茶 お菓子 牛乳	
23 火	ご飯 鶏のから揚げ 干草煮 ニラ卵味噌汁 デザート	米/薄力粉/片栗粉/ 調合油/上白糖/黒蜜	鶏もも肉/油揚げ/卵 /白味噌/きな粉/牛 乳	ほうれん草/人参/トマト/ にら/パインアップル/バナ ナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳	
24 水	ご飯 鮭の西京焼き さつま揚げときゃべつの塩昆布炒め スナッPEndウの煮浸し 名取汁 デザート	米/オリーブ油/じゃ が芋/上白糖	トラウトサーモン/西 京味噌/さつま揚げ/ 塩昆布/鶏もも肉/ ベーコン/牛乳	キャベツ/スナッペンどう /大根/人参/小松菜/オレ ンジ	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳	
25 木	冷やしなめこうどん 竹輪の天ぷら(ツナ) 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん/マヨネーズ/ 天ぷら粉/天ぷら粉/ 調合油/ごま油/もち 米/米/上白糖	焼き竹輪/ツナ缶/豚 肩ロース肉/豚ひき肉	小松菜/なめこ/ほうれん草 /すいか/たけのこ水煮/人 参/干し椎茸/生姜/にんに く	中華おこわ 麦茶 お菓子 牛乳	
26 金	ふんわり食パン かわいいの香草焼き ほうれん草と卵のソテー コンソメスープ デザート	ふんわり食パン/マヨ ネーズ/パン粉/オ リーブ油/上白糖/薄 力粉	まがれい/粉チーズ/ 卵/クリームチーズ/ 生クリーム/牛乳	パセリ/ほうれん草/トマト /オレンジ/レモン果汁	チーズケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
27 土	カレーライス アスパラとコーンソテー サラダスパゲッティ かぶのスープ デザート 牛乳	米/じゃが芋/オリ ーブ油/サラダスパゲッ ティ/マヨネーズ/上 白糖	豚肩ロース肉/ロース ハム/牛乳/ゼラチン	玉葱/人参/アスパラ/コー ン缶/きゅうり/かぶ/バナ ナ/ぶどうジュース	ぶどうゼリー リッツ お菓子 牛乳	
29 月	ご飯 牛肉のオイスター炒め トマトとおくらの和え物 豚汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/上白糖	牛肩ロース肉/かつお 節/豚肩ロース肉/白 味噌/プチダノン/	小松菜/トマト/オクラ/大 葉/ブロッコリー/大根/人 参/長葱/ごぼう	フライドポテト 麦茶 お菓子 牛乳	
30 火	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き きゅうりとツナの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け なめこの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/ じゃが芋	鶏もも肉/ツナ缶/塩 昆布/白味噌/牛乳/ ゼラチン	長葱/にんにく/きゅうり/ 白菜/なめこ/小松菜/パイ ンアップル/みかん缶/温州 蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー お菓子 牛乳	
31 水	ご飯 鯖の味噌煮 ニラと卵の炒め物 カラフルピクルス 潮汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/小町麩/片栗粉	鯖/白味噌/卵/なる と/絹豆腐/牛乳	生姜/にら/黄パプリカ/赤 パプリカ/きゅうり/糸みつ ば/オレンジ	豆腐のブラウニー 牛乳 お菓子 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー594kcal

タンパク質 23.4g

脂質 19.1g

