



令和5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 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 きんぴら 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／オリーブ油 ／ごま油／小町麩／上白糖	鶏もも肉／白味噌／牛乳 ／ヨーグルト	にんにく／生姜／ごぼう／ 人参／スナップえんどう／ 絹さや／バナナ／いちご ジャム	ヨーグルトの いちごジャム掛け リッツ お菓子 牛乳	
3 月	緑黄色ふりかけご飯 塩から揚げ ニラと卵の炒め物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／オ リーブ油	鶏もも肉／卵／木綿豆 腐／白味噌／チキンナ ゲット／牛乳	にら／トマト／なめこ／糸 みつば／オレンジ	梅しそご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
4 火	ご飯 ホイコーロー バンバンジー トマトの卵スープ デザート	米／片栗粉／オリーブ油 ／白すりごま／マヨネー ズ／スイートカットポテ ト／無塩バター／上白糖	豚肩ロース肉／鶏むね 肉／白味噌／卵／牛乳 ／卵黄	キャベツ／赤パプリカ／青 ピーマン／緑豆もやし／ きゅうり／アスパラ／レタ ス／トマト／パインアッ プル	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
5 水	鮭ご飯 いり鶏 浅漬け むらくも汁 デザート	米／白すりごま／上白糖 ／オリーブ油／片栗粉／ スポンジケーキミックス	塩鮭／鶏もも肉／赤味 噌／卵／ホイップクリーム(乳 脂肪・植物性)	れんこん／たけのこ水煮／ 人参／ごぼう／絹さや／干 し椎茸／きゅうり／かぶ／ 玉葱／青梗菜／メロン／い ちご	誕生会ケーキ カルピス お菓子 牛乳	
6 木	バターロール かかれいの香草焼き カリフラワーのソテー コンソメスープ デザート	ロールパン／マヨネーズ ／パン粉／オリーブ油／ 米	まがれい／粉チーズ／ ベーコン／牛乳	パセリ／カリフラワー／に んにく／トマト／野菜生活 ジュース	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
7 金	七夕そうめん かしわ天 れんこんの天ぷら きゅうりとトマトの和え物 すいか デザート	そうめん／上白糖／天ぷ ら粉／調合油／ごま油／ 上白糖／冰糖みつ	卵／ロースハム／柔ら か鶏ささ身／牛乳／ゼ ラチン	オクラ／れんこん／きゅう り／トマト／すいか／パイ ン缶	ハワイアンゼリー ビスケット お菓子 牛乳	
8 土	ご飯 赤魚のみぞれ煮 小松菜とハムの炒め物 きゅうり漬け ほうれん草の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油 ／ごま油／食パン／マー ガリン	ロースハム／油揚げ／ 白味噌／プチダノン／ 牛乳	大根／小松菜／きゅうり／ ほうれん草／パセリ	ガーリックトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
10 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン きゅうりとツナの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／薄力粉／無塩バター ／上白糖	鶏もも肉／ツナ缶／あ おさ(素干し)／白味噌 ／卵／牛乳	きゅうり／キャベツ／小葱 ／オレンジ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
11 火	冷製トマトスパゲッティ ポップコーンチキン ポテトサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ 油／薄力粉／パン粉／調 合油／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／	ツナ缶／鶏もも肉／ ロースハム／卵／牛乳	トマト／大葉／きゅうり／ モロヘイヤ／にんにく／バ ナナ	ラスク 牛乳 お菓子 牛乳	
12 水	麦ご飯 鯖の塩焼き おくらのおかか和え アスパラの煮浸し 豚汁 デザート	米／押麦／ロールパン／ オリーブ油／パン粉	鯖／けずり節／豚肩 ロース肉／白味噌／豚 ひき肉／卵／牛乳	オクラ／アスパラ／大根／ 人参／長葱／ごぼう／パイ ンアップル／玉葱／にんに く	焼きカレーパン 牛乳 お菓子 牛乳	
13 木	食パン イタリアンオムレツ かぼちゃのクリーム煮 かぶのスープ デザート	食パン／上白糖／幼児リ んごジュース／もち米／ 片栗粉	卵／ベーコン／ダイス チーズ／牛乳／生ク リーム／豚ひき肉	カットトマト缶／青ピーマ ン／かぼちゃ／ブロッコ リー／かぶ／玉葱／生しい たけ(菌床栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳	
14 金	ご飯 めかじきのフライ風 ほうれん草とツナの和え物 千切りキャベツ 小松菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／パン粉／オリーブ油 ／マヨネーズ／白すりご ま／上白糖／醤油ラーメ ン	めかじき／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／牛乳／ 柔らか鶏ささ身	ほうれん草／人参／キャベ ツ／小松菜／バナナ／青梗 菜	冷やしラーメン お菓子 牛乳	
15 土	牛丼 ナムル ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／白 すりごま／白すりごま／ 黒蜜	牛ばら肉／白味噌／油 揚げ／きな粉	玉葱／人参／緑豆もやし／ ほうれん草／ブロッコリー ／大根／オレンジ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 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	
18 火	ご飯 豚肉の塩麹炒め ごぼうの和え物 千切りキャベツ もやしの味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ 上白糖／オリーブ油	豚肩ロース肉／鶏むね 肉／油揚げ／白味噌／ しらす干し／粉チーズ ／卵	にんにく／長葱／ごぼう／ きゅうり／赤パプリカ／キャ ベツ／緑豆もやし／パイン アップル／小松菜	元気もりもりチャーハン 麦茶 お菓子 牛乳
19 水	クロワッサン 鯖のトマトソース焼き ブロッコリーソテー フライドポテト ジュリアンスープ デザート、牛乳	クロワッサン／オリ ブ油／フライドポテト ／調合油／上白糖／マ リ	鯖／牛乳／クリーム チーズ／加糖練乳／ホイ ップクリーム	ブロッコリー／にんにく／人 参／キャベツ／バナナ／ベ リーミックス／レモン果汁	ミックスベリーチーズアイス 0・1歳児 プチダノン ビスケット お菓子 牛乳
20 木	ツナカレー アスパラのふわふわ卵 マカロニサラダ ポパイスープ デザート	米／調合油／マヨネ ーズ／マカロニ／上白糖 ／オリーブ油／食パン	ツナ／卵／ハム／ペ ーコン	玉葱／アスパラ／人参／きゅ うり／ほうれん草／トマト	トマトのジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
21 金	焼きそば 鶏とれんこんのごま味噌炒め 塩だれサラダ 筍の中華スープ デザート	焼きそば／オリーブ油 ／片栗粉／調合油／白 すりごま／ごま油／幼 児りんごジュース／ じゃが芋／天ぷら粉／	豚肩ロース肉／青のり ／鶏もも肉／白味噌／ 味噌／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／れんこん／きゅうり／トマ ト／レモン果汁／絹さや／た けのこ水煮	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
夕 涼 み 会	手作りピザ チキンナゲット フライドポテト オニオンスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／フライド ポテト／オリーブ油	ウィンナー／ピザ用 チーズ／チキンナゲッ ト	玉葱／青ピーマン／コーン缶 ／すいか	
22 土	麻婆丼 かぼちゃ煮 小松菜のナムル風 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／上白糖／白い りごま／食パン／マー ガリン	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／生わかめ／プ チダノン／牛乳	長葱／にんにく／生姜／かぼ ちゃ／小松菜	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
24 月	わかめごはん 松風焼き なすの煮浸し カラフルピクルス ニラ卵味噌汁 デザート	米／パン粉／上白糖／ 白いりごま／オリーブ 油／ホットケーキミッ クス／マーガリン／ ケーキシロップ	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／プチダノン	長葱／玉葱／なす／黄パプリ カ／赤パプリカ／きゅうり／ にら／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
25 火	ご飯 生姜焼き もやしとにらの和え物 きゅうりの塩麹漬け 豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／薄力粉／ 強力粉／上白糖／片栗 粉／白いりごま	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／白味噌／豚ひき肉 ／卵／牛乳	玉葱／人参／緑豆もやし／に ら／きゅうり／キャベツ／小 松菜／バナナ／小葱／生姜／ にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
26 水	ご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 潮汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／小町麩／薄力粉／ 無塩バター	トラウトサーモン／西 京味噌／干ひじき（シッ ク入釜、乾）／焼き竹輪／ なると／卵／牛乳	人参／絹さや／アスパラ／糸 みつば／メロン	マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳
27 木	焼きうどん いんげんとベーコンソテー 大根とほたてのサラダ なめこ鯖の味噌汁 デザート	うどん／ごま油／オ リーブ油／マヨネーズ ／米	豚肩ロース肉／かつお 節／ベーコン／ホタテ 風味フレーク／さば（水 煮缶詰）／白味噌／プ チダノン／牛乳	キャベツ／長葱／人参／いん げん／大根／きゅうり／白菜 ／なめこ／小葱／のざわな	野沢菜チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
28 金	ひつまぶし トマトの冷奴 五目きんぴら はんぺん汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／ごま 油／上白糖	うなぎ／卵／竹輪／は んぺん／ゼラチン	きゅうり／トマト／青しそ／ 人参／ごぼう／れんこん／糸 みつば／オレンジジュース	オレンジゼリー お菓子 牛乳
29 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め アスパラのごま和え 大根ときゅうりの漬物 わかめのすまし汁 デザート、牛乳	米／ごま油／白すりご ま／白いりごま／上白 糖	豚肩ロース肉／塩昆布 ／生わかめ／牛乳	キャベツ／アスパラ／大根／ きゅうり／オレンジ	青菜ご飯 お菓子 牛乳
31 月	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 人参しりしり 白菜と塩昆布の中華漬け なめこの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／ごま油／じゃが芋	牛ばら肉／ツナ缶／卵 ／塩昆布／白味噌／ ベーコン	ごぼう／生姜／絹さや／人参 ／白菜／なめこ／小松菜／オ レンジ	じゃがベー 麦茶 お菓子 牛乳

月平均栄養価	エネルギー585kcal	タンパク質 22.8g	脂質 20.1g
--------	--------------	-------------	----------



おすすめレシピを公開中♪