



令和5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 火	のりたまふりかけご飯 塩から揚げ もやしとにらの和え物 きゃべつの味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ 上白糖／ごま油／強力 粉／上白糖／無塩バ ター	鶏もも肉／油揚げ／白 味噌／牛乳	緑豆もやし／にら／トマト ／キャベツ／オレンジ／ コーンクリーム缶／コー ン缶	コーンパン 牛乳	お菓子 牛乳
2 水	クロワッサン サーモンニエール ジャルダンサラダ コンソメスープ デザート	クロワッサン／薄力粉 ／オリーブ油／マヨ ネーズ／フライドポテ ト／調合油	トラウトサーモン／か にフレーク／ダイス チーズ／卵／飲むヨー グルト／生クリーム／ 加糖練乳	きゅうり／キャベツ／パセ リ／マンゴー（冷凍）／レ モン果汁	マンゴークリームアイス お菓子 0,1歳プチダノン、お菓子	お菓子 牛乳
3 木	冷やし中華 高野豆腐のから揚げ オクラの煮浸し 青梗菜とホタテのスープ デザート	冷やし中華／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／薄力粉／調合油／ ホットケーキミックス ／無塩バター	ロースハム／卵／高野 豆腐／ホタテ風味フ レーク／牛乳／ウィン ナー	きゅうり／オクラ／青梗菜 ／バナナ／玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳	お菓子 牛乳
4 金	ご飯 鯖の味噌煮 さつま揚げときゃべつの塩炒め 切干大根の漬物 はんぺん汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／食パン／マーガリ ン	鯖／白味噌／さつま揚 げ／塩昆布／はんぺん ／牛乳	生姜／キャベツ／切干大根 ／きゅうり／糸みつば／パ インアップル／パセリ	ガーリックトースト 牛乳	お菓子 牛乳
5 土	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き きゅうりとツナの和え物 もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／マヨネ ーズ／黒蜜	鶏もも肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／プチダ ノン／きな粉／牛乳	長葱／にんにく／きゅうり ／キャベツ／緑豆もやし ／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	お菓子 牛乳
7 月	わかめごはん 肉じゃが 春雨と卵のサラダ かぶの甘酢漬け 潮汁 デザート	米／じゃが芋／上白糖 ／オリーブ油／緑豆春 雨／マヨネーズ／小町 麩／食パン	豚肩ロース肉／ロース ハム／卵／なると／牛 乳	玉葱／人参／きゅうり／か ぶ／糸みつば／すいか／い ちごジャム	ジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
8 火	冷や汁うどん かしわ天 人参のごま和え デザート	うどん／白いりごま／ 天ぷら粉／調合油／上 白糖／黒いりごま／黒 すりごま／米／ごま油	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／柔らか鶏ささ身 ／ベーコン／牛乳	きゅうり／大葉／人参／パ ナナ／のざわな	野菜茶チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳
9 水	麦ご飯 鮭の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 名取汁 デザート	米／押麦／片栗粉／調 合油／上白糖／白すり ごま／白いりごま／薄 力粉／上白糖	生鮭／白味噌／鶏もも 肉／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草 ／大根／小松菜／パインア ップル	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
10 木	親子丼 きゅうりのおかか和え さつま芋スティック かぶの味噌汁 デザート	米／さつま芋／調合油	かつお節／白味噌／牛 乳	きゅうり／コーン缶／かぶ ／オレンジ	梅しそご飯 牛乳	お菓子 牛乳
12 土	ご飯 金目鯛の煮付け 小松菜のさくさく炒め きゅうり漬け きゃべつともやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油	金目鯛／油揚げ／白味 噌／チキンナゲット ／牛乳	生姜／小松菜／人参／きゅ うり／キャベツ／緑豆もや し／バナナ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
14 月	牛丼 五目きんぴら 小松菜のナムル風 あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油 ／白いりごま／ホット ケーキミックス／オ リーブ油／グラニュー 糖	豚肩ロース肉／あおさ （素干し）／白味噌／プ チダノン／卵／ちくわ	ごぼう／人参／小松菜／小 葱／れんこん	さくさくクッキー 麦茶	お菓子 牛乳
15 火	ご飯 からあげ 切干大根の青しそサラダ なめこの味噌汁 デザート	米／調合油／マヨネ ーズ	からあげ（冷凍）／ホ タテ風味フレーク／白 味噌／牛乳	切干大根／トマト／なめこ ／小松菜／オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
16 水	ご飯 かれいの煮付け ニラと卵の炒め物 きゅうりの塩麹漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／上白糖／無塩バ ター／薄力粉	まがれい／卵／生揚げ ／白味噌／牛乳	生姜／にら／きゅうり ／キャベツ／小葱／バナナ ／レモン果汁	蒸しケーキ（レモン） 牛乳	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
		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
17 ／ 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草ソテー 豚汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／サンドイッチ用食 パン／グラニュー糖／ マーガリン	鶏もも肉／ベーコン／ 豚肩ロース肉／白味噌 ／牛乳	にんにく／生姜／ほうれん 草／大根／人参／長葱／ご ぼう／オレンジ	ラスク 牛乳	
18 ／ 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き トマトの冷奴 麩の味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／小町 麩／冷麦	まあじ／白味噌／木綿 豆腐／プチダノン	トマト／大葉／アスパラ ／絹さや／オクラ	お菓子 牛乳 冷麦	
19 ／ 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 大根とツナの煮物 玉葱の味噌汁 デザート	米／ごま油／サンド イッチ用食パン／マヨ ネーズ	豚肩ロース肉／塩昆布 ／ツナ缶／油揚げ／白 味噌／ロースハム／牛 乳	キャベツ／大根／トマト／ 玉葱／バナナ	お菓子 牛乳	ハムサンド 牛乳
21 ／ 月	ミートソースパゲッティ ブロッコリーのフリッター カニサラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／マヨネーズ／スイ ートカットポテト／無塩 バター／上白糖	豚ひき肉／卵／かにフ レーク／牛乳／卵黄	玉葱／カットトマト缶／ブ ロッコリー／レタス／きゅ うり／人参／キャベツ／パ インアップル	お菓子 牛乳	スイートポテト 牛乳
22 ／ 火	ドライカレー アスパラソテー 春雨とハムのサラダ クルトンスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／緑豆 春雨／上白糖／ごま油 ／サンドイッチ用食パ ン／上白糖	豚ひき肉／ベーコン／ ロースハム／卵／牛乳 ／ゼラチン	玉葱／人参／生姜／にんに く／アスパラ／きゅうり ／すいか／みかん缶／もも缶 ／パイン缶	お菓子 牛乳	カーテンフルーツゼリー
23 ／ 水	ご飯 さばの胡麻味噌焼き おくらとベーコンの炒め物 むらくも汁 デザート 牛乳	米／白すりごま／上白 糖／マヨネーズ／片栗 粉／うどん／揚げ玉	鯖／白味噌／ベーコン ／卵／牛乳	長葱／オクラ／レタス／人 参／玉葱／青梗菜／オレン ジ／小葱	お菓子 牛乳	ためきうどん
24 ／ 木	ホットサンド 塩麹ガーリックチキン カラフルサラダ わかめスープ デザート	クロワッサン／フライ ドポテト／調合油／白 いりごま／もち米／片 栗粉	ロースハム／とろける スライスチーズ／鶏も も肉／生わかめ／飲む ヨーグルト(Ca強化) ／豚ひき肉	きゅうり／トマト／コーン 缶／キャベツ／玉葱／生し いたけ(菌床栽培、生)／生 姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し ほうじ茶
25 ／ 金	緑黄色ふりかけご飯 たらのカレー風味揚げ ブロッコリーのごま和え わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ 白いりごま／白すりご ま／上白糖／無塩バ ター／上白糖	たら／白味噌／生わか め／卵／牛乳	ブロッコリー／トマト／長 葱／すいか／レモン果汁	お菓子 牛乳	レモンケーキ 牛乳
26 ／ 土	ご飯 生姜焼き もやしときゅうりの和え物 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／マヨネ ーズ／食パン／マーガ リン	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳	玉葱／人参／緑豆もやし ／きゅうり／キャベツ／ほう れん草／バナナ	お菓子 牛乳	シュガートースト 牛乳
28 ／ 月	バターロール タンドリーチキン トマトとおくらの和え物 カラフルスープ デザート	ロールパン／マヨネ ーズ／マカロニ／米	鶏もも肉／ヨーグルト ／かつお節／ベーコン ／ダイスチーズ／けず り節／牛乳	トマト／オクラ／大葉 ／キャベツ／玉葱／アスパ ラ／赤パプリカ／パインア ップル	お菓子 牛乳	チーズ入りおかかご飯 牛乳
29 ／ 火	ご飯 肉豆腐 ごぼうの和え物 アスパラの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／じゃが芋 ／天ぷら粉／調合油	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／鶏むね肉／卵／白 味噌／味噌／牛乳	長葱／ごぼう／きゅうり ／赤パプリカ／アスパラ／に ら／すいか	お菓子 牛乳	味噌ポテト 牛乳
30 ／ 水	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き しぐれサラダ すまし汁 デザート 牛乳	米／マヨネーズ／上白 糖／ごま油／ウエハ ース	メルルーサ／白味噌 ／ロースハム／ダイ スチーズ／木綿豆腐／牛 乳／アイスクリーム	きゅうり／人参／レタス ／糸みつば／オレンジ	お菓子 牛乳	アイスクリーム お菓子 0, 1歳プチダノン、お菓子
31 ／ 木	冷やしなめこうどん かぼちゃの天ぷら ほうれん草とツナの和え物 デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／白すりごま／上 白糖／米／オリーブ油	ツナ缶／しらす干し ／粉チーズ／卵／牛乳	小松菜／なめこ／かぼちゃ ／ほうれん草／人参／パ インアップル／長葱	お菓子 牛乳	元気もりもりチャーハン 牛乳



月平均栄養価

エネルギー595k cal

タンパク質22.7g

脂質19.9g

おすすめレシピ公開中♪

