



# 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 ブ油/薄力粉/調合油 /マヨネーズ/スイ 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/ 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♪

