



# 令和6年7月献立表 きし保育園

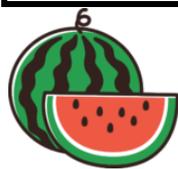
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 春雨と卵のサラダ 豆腐の味噌汁 デザート	米/緑豆春雨/オリーブ油/マヨネーズ	鶏もも肉/ロースハム/卵/木綿豆腐/白味噌/チキンナゲット/牛乳	きゅうり/トマト/小松菜/オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
2 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 手作り豆腐 名取汁 デザート	米/上白糖/無塩バター/片栗粉/上白糖/薄力粉/アスパラビスケット	トラウトサーモン/白味噌/豆乳/鶏もも肉/卵/牛乳/ゼラチン	キャベツ/人参/大根/小松菜/バナナ/レモン果汁/ミックスフルーツ缶	ガーデンフルーツゼリー ビスケット	
3 水	カツサンド カラフルサラダ フライドポテト クルトンスープ デザート	ミニバーガーパンズ/調合油/フライドポテト/スポンジケーキ/ミックス/薄力粉/上白糖/無塩バター	一口カツ(冷凍)/ホットクリーム(乳脂肪・植物性)/牛乳/卵	キャベツ/きゅうり/トマト/コーン缶/パセリ/オレンジ	誕生会ケーキ 牛乳	
4 木	麦ご飯 ホイコーロー きゅうりとツナの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/押麦/片栗粉/オリーブ油/マヨネーズ/薄力粉/強力粉/上白糖/ごま油/白いりごま	豚肩ロース肉/ツナ缶/生揚げ/白味噌/豚ひき肉/卵/牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青ピーマン/きゅうり/ブロッコリー/小葱/パインアップル/生姜/にんにく	フージャオピン 牛乳	
5 金	そうめん かぼちゃの天ぷら かしわ天 きゅうりとトマトの和え物 デザート	そうめん/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/無塩バター	柔らか鶏ささ身/牛乳/卵	なめこ/小松菜/かぼちゃ/きゅうり/トマト/メロン/レモン果汁	蒸しケーキ(レモン) 牛乳	
6 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 切干大根のごま和え きゅうりの甘酢漬 もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/白いりごま/ごま油/白すりごま/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/木綿豆腐/赤味噌/油揚げ/白味噌/牛乳	にら/生姜/切干大根/ほうれん草/きゅうり/緑豆もやし/バナナ	シュガートースト	
8 月	ご飯 焼肉 もやしとにらの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/スイートカットポテト/無塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/木綿豆腐/白味噌/牛乳/卵黄	にんにく/長葱/緑豆もやし/にら/キャベツ/なめこ/糸みつば/オレンジ	スイートポテト 牛乳	
9 火	冷やし中華 揚げぎょうざ かぼちゃ煮 わかめスープ デザート	冷やし中華/ごま油/上白糖/オリーブ油/調合油/上白糖/白いりごま/もち米/米	ロースハム/卵/生わかめ/豚ひき肉/牛乳	きゅうり/かぼちゃ/パインアップル/たけのこ水煮/人参/干し椎茸/生姜/にんにく	中華おこわ 牛乳	
10 水	ご飯 鯖の味噌煮 ごぼうの和え物 オクラの煮浸し はんぺん汁 デザート	米/上白糖/パイシート/ケーキシロップ	鯖/白味噌/鶏むね肉/はんぺん/卵/牛乳	生姜/ごぼう/きゅうり/赤パプリカ/オクラ/糸みつば/オレンジ	ミニクロワッサン 牛乳	
11 木	フオカッチャ 豚肉のトマト煮 海藻サラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	強力粉/薄力粉/上白糖/調合油/無塩バター/オリーブ油/マヨネーズ/もち米/片栗粉	豚肩ロース肉/ホタテ風味フレーク/かにフレーク/卵/飲むヨーグルト/豚ひき肉/牛乳	パセリ/玉葱/きゅうり/レタス/アスパラ/モロヘイヤ/にんにく/生しいたけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳	
12 金	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら キャベツのゆかりあえ あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米/オリーブ油/上白糖/ごま油/生中華麺	トラウトサーモン/西京味噌/あおさ(素干し)/白味噌/牛乳/柔らか鶏ささ身	ごぼう/人参/キャベツ/小葱/パインアップル/青梗菜	冷やしラーメン	
13 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラのごま和え きゃべつの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/白すりごま/白いりごま/上白糖	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	にんにく/生姜/アスパラ/トマト/キャベツ/バナナ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
16 火	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ おくらのおかか和え デザート	うどん/白いりごま/片栗粉/薄力粉/調合油/さつま芋/上白糖	ツナ缶/木綿豆腐/白味噌/サラダ竹輪/青のり/花ガツオ/牛乳	きゅうり/大葉/オクラ/すいか	鬼まんじゅう 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	ご飯 さんまのかば焼き 干草煮 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/上白 糖	さんま/油揚げ/木綿 豆腐/白味噌/牛乳/ホ ップクリーム	ほうれん草/人参/トマト /長葱/パインアップル/ デザートソース(いちご) /いちご	苺ミルクプリン お菓子 牛乳	
18 木	バターロール スパニッシュオムレツ アスパラのバターソー かぶのグリル焼き ジュリアンスープ デザート	ロールパン/じゃが芋 /無塩バター/調合油 /米/白いりごま	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/塩鮭	アスパラ/かぶ/人参/ キャベツ/野菜生活ジュ ース	鮭ご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
19 金	焼きそば ポップコーンチキン 冷やしきゅうりの漬物 豆苗の卵スープ デザート、牛乳	焼きそば/オリーブ油 /薄力粉/パン粉/調 合油/米/揚げ玉/マ ヨネーズ	豚肩ロース肉/青のり /鶏もも肉/卵/ヨー グルト/牛乳	キャベツ/人参/青ピーマ ン/きゅうり/トウモロ コシ/パインアップル/ブルー ベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ お菓子 牛乳	
20 土	ご飯 生姜焼き ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/小町麩	豚肩ロース肉/花ガツ オ/白味噌/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草/ キャベツ/絹さや/オレン ジ	わかめご飯 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/オリーブ 油/フライドポテト	ウィンナー/ピザ用 チーズ/チキンナゲッ ト	ミニトマト/しめじ/玉葱 /にんにく/青ピーマン/ コーン缶/すいか	お菓子 牛乳	
22 月	ピビンバ 小松菜の正油風味 さつま芋スティック トマトの卵スープ デザート	米/ごま油/白いりごま/上白糖 /オリーブ油/白すりごま/さつ ま芋/調合油/ホットケーキミッ クス/マーガリン/ケーキシロ ップ	合いびき肉/かにフ レーク/卵	人参/緑豆もやし/ほうれ ん草/小松菜/レタス/ト マト/野菜生活ジュース/ぶ どうジュース	野菜ジュースホットケーキ 麦茶	
23 火	つけめん レバーの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え デザート	ざるラーメン/片栗粉 /調合油/白いりごま /白すりごま/上白糖 /米/ごま油/オリー ブ油/黒いりごま	焼き豚/なると巻き/ レバー/白味噌/豚肩 ロース肉/牛乳	長葱/ブロッコリー/パナ ナ/いんげん/にんにく/ 生姜	ごま入り肉チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
24 水	ひつまぶし トマトの冷奴 カラフルピクルス 潮汁 デザート 牛乳	米/上白糖/上白糖	うなぎ蒲焼き/卵/木 綿豆腐/小町麩/なる と/牛乳/生クリーム /加糖練乳/ゼラチン	絹さや/トマト/大葉/黄 パプリカ/赤パプリカ/ きゅうり/糸みつば/パイ ンアップル/マンゴー(冷 凍)	マンゴープリン	
25 木	牛乳ロール ハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ デザート	パン粉/オリーブ油/ スイートカットポテト /調合油/上白糖/黒 いりごま	合びき肉/豚ひき肉/ 卵/牛乳/ベーコン/ 飲むヨーグルト	玉葱/アスパラ/トマト/ パセリ	大学芋 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
26 金	ご飯 鯖の塩焼き トマトとオクラの和え物 いんげんの煮浸し ニラ卵味噌汁 牛乳	米/上白糖/フォー	鯖/削り節/卵/白味 噌/牛乳/鶏もも肉	トマト/オクラ/いんげん /にら/すいか/小葱/緑 豆もやし	鶏肉のフォー お菓子 牛乳	
27 土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 切干大根の漬物 わかめのすまし汁 デザート	米/上白糖/白すりご ま/白いりごま/食パ ン	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/白味噌/塩昆布/ 生わかめ/とろけるス ライスチーズ/牛乳	長葱/ほうれん草/切干大 根/きゅうり/オレンジ	チーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
29 月	のりたまふりかけご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のお浸し 豚汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/強力粉/ ホットケーキミックス /無塩バター/調合油	鶏もも肉/花ガツオ/ 豚肩ロース肉/白味噌 /牛乳	梅干し/大葉/小松菜/大 根/人参/長葱/ごぼう/ パインアップル/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
30 火	蟹のトマトクリームパスタ ささみのピカタ カラフルサラダ ベーコンスープ デザート	スパゲッティ/オリー ブ油/薄力粉/上白糖 /無塩バター	かにフレーク/生ク リーム/柔らか鶏ささ 身/卵/粉チーズ/牛 乳	玉葱/にんにく/パセリ/ きゅうり/トマト/コー ン缶/キャベツ/りんご ジュース/パナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳	
31 水	麦ご飯 かれいの煮付け 人参しりしり きゅうりの塩麴漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/オ リーブ油/片栗粉	まがれい/ツナ缶/卵 /生揚げ/白味噌/絹 豆腐/牛乳	生姜/人参/きゅうり/ キャベツ/小葱/すいか	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 574kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.9g



おすすめレシピを公開中♪