



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	お菓子 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	お菓子 牛乳
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	お菓子 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	お菓子 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	お菓子 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 きゅうりの甘酢漬け 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	お菓子 牛乳
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	お菓子 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	お菓子 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	お菓子 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	お菓子 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	お菓子 牛乳
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	お菓子 牛乳
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	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	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テー 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	合いびき肉/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/バナナ	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♪