



令和6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 木	ご飯の塩麹炒め 豚肉とおくら トマトとしょうが の和え物 もやし 味噌汁 デザート 牛乳	米／調合油／ごま油／ 上白糖／生中華麺	豚肩ロース肉／花ガツ オ／油揚げ／白味噌／ 牛乳／ささ身	にんにく／長葱／トマト／ オクラ／大葉／かぼちゃ／ 緑豆もやし／オレンジ／青 梗菜	冷やしラーメン	
2 金	食パンライ風 鮭のサラダ 春雨と卵のスー プ デザート 牛乳	食パン／パン粉／オ リーブ油／マヨネーズ ／緑豆春雨／パイシー ト	トラウトサーモン／ ロースハム／卵／ベー コン／牛乳	きゅうり／レタス／キャベ ツ／パインアップル／いち ごジャム	いちごのジャムパイ	牛乳
3 土	麻婆丼 塩だれ さつま芋の甘煮 わかめスープ デザート 牛乳	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／さつま芋／上 白糖／白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／生わかめ／牛 乳／ゼラチン	長葱／にんにく／生姜／ きゅうり／キャベツ／トマ ト／レモン果汁／バナナ／ みかん缶／温州蜜柑缶詰 (液汁)	みかんゼリー	
5 月	ドライカレー いんげんとコーンのソテー カラフルサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／そう めん	豚ひき肉／牛乳	玉葱／人参／生姜／にんにく ／いんげん／コーン缶／きゅ うり／トマト／キャベツ／パ セリ／パインアップル／なめ こ／小松菜	そつめん	
6 火	バターロール 鶏の香草焼き ツナサラダ ミネストローネ デザート	ロールパン／マヨネー ズ／パン粉／オリーブ 油／上白糖／じゃが芋 ／薄力粉／調合油	鶏もも肉／ツナ缶／ ベーコン／卵／味噌／ 牛乳	パセリ／レタス／きゅうり ／黄パプリカ／キャベツ／ 人参／玉葱／にんにく／ カットトマト缶／野菜生活 ジュース	味噌ポテト	牛乳
7 水	ご飯の塩焼き 小松菜の甘酢漬 かぶの卵味噌汁 デザート 牛乳	米／食パン／マヨネー ズ	鯖／ほぐしたらこ／卵 ／白味噌／牛乳	小松菜／かぶ／にら／パナ ナ／コーン缶／コーンク リーム缶	コーンマヨトースト	牛乳
8 木	シャージャー麺 高野豆腐のか揚げ 春雨とハムのサラ ダ レタスのスープ デザート	醤油ラーメン／オリーブ 油／上白糖／ごま油／片 栗粉／白いりごま／薄力 粉／調合油／緑豆春雨／ 米	豚ひき肉／白味噌／高 野豆腐／ロースハム／ 卵／塩昆布／ツナ缶／ 牛乳	たけのこ水煮／生姜／長葱 ／にんにく／きゅうり／緑 豆もやし／レタス／パイン アップル／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯	牛乳
9 金	ご飯の変わり焼き もやしときゅうりの和え物 アスパラの煮しめ 冬瓜のすまし汁 デザート	米／マヨネーズ／上白 糖／ごま油／ホット ケーキミックス／オ リーブ油／グラニュー 糖	ほっけ／卵／牛乳	人参／緑豆もやし／きゅう り／アスパラ／冬瓜／オレ ンジ	さくさくクッキー	牛乳
10 土	ご飯の塩昆布炒め 豚肉のゆりのおかか 揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／ごま油	豚肩ロース肉／塩昆布 ／花ガツオ／生揚げ／ 白味噌／牛乳	キャベツ／きゅうり／コー ン缶／トマト／小葱／パナ ナ	青菜ご飯	牛乳
13 火	ご飯ひれカツ ほうれん草とコーンソテー 千切りキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／調合油／オリーブ 油／フライドポテト	一口カツ(冷凍)／木 綿豆腐／生わかめ／白 味噌／牛乳	ほうれん草／コーン缶／ キャベツ／オレンジ	フライドポテト	牛乳
14 水	親子丼 いんげんのごま和え きゅうりとトマトの和え物 潮汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま／白いりごま／ごま 油／小町麩	鶏もも肉／卵／白味噌 ／なると巻き／チキン ナゲット／牛乳	玉葱／糸みつば／いんげん ／きゅうり／トマト／パナ ナ	チキンナゲット	牛乳
15 木	ご飯と葱の甘辛焼き かぼちゃ煮 切干大根の漬物 あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／上白糖／ 無塩バター／薄力粉	鶏もも肉／塩昆布／あ おさ(素干し)／白味噌 ／卵／牛乳	長葱／にんにく／かぼちゃ ／切干大根／きゅうり／小 葱／オレンジ	蒸しケーキ(プレーン)	牛乳
16 金	サラダうどん かしわ天 ほうれん草のごま和え 麩のお吸い物 デザート	うどん／マヨネーズ／揚 げ玉／片栗粉／薄力粉／ 調合油／白すりごま／白 いりごま／上白糖／小町 麩／米	ツナ缶／ささ身／白味 噌／十勝飲むヨーグル ト	きゅうり／ほうれん草／糸 みつば	わかめご飯 ほうじ茶	

※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 土	のりたまふりかけご飯 目鯛の煮付け 小松菜のツネギの味噌汁 小松菜のツネギの味噌汁 豆腐ト	米/上白糖/ごま油/ ホットケーキミックス /マーガリン/ケーキ シロップ	金目鯛/油揚げ/木綿 豆腐/白味噌/卵/牛 乳	生姜/小松菜/人参/キャ ベツ/長葱/オレンジ/野 菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
19 月	ご飯 塩から揚げ 海藻サラダ なめこの味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ 冷麦	鶏もも肉/ホタテ風味 フレーク/かにフレー ク/白味噌/牛乳	きゅうり/レタス/トマト /なめこ/小松菜/すいか /オクラ	冷麦 お菓子 牛乳
20 火	ご飯 焼肉やしらねの和え物 もやしとキャベツ 干しわかめとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/ホットケーキミッ クス/白玉粉	豚肩ロース肉/生わか め/白味噌/粉チーズ /牛乳	にんにく/長葱/緑豆もや し/にら/キャベツ/オレ ンジ	ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
21 水	牛乳ロール 白身魚のカレー風味揚げ コーンスロー ペーコンスープ デザート	薄力粉/調合油/マヨ ネーズ/上白糖	メルルーサ/かにフ レーク/ベーコン/牛 乳	キャベツ/きゅうり/コー ン缶/レタス/玉葱/パイ ンアップル	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
22 木	ミートソーススパゲッティ アスパラソテー フレッシュサラダ かぶのスープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/米	豚ひき肉/ベーコン/ しらす干し/粉チーズ /卵/牛乳	玉葱/カットトマト缶/ア スパラ/きゅうり/サニー レタス/黄パプリカ/かぶ /すいか/長葱/小松菜	元気もりもりチャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
23 金	ご飯 かれいの煮付け おくらとベーコンの炒め物 きゅうりの梅ドレ 味噌汁 デザート	米/上白糖/小町麩/ 上白糖/薄力粉	まがれい/ベーコン/ 白味噌/クリームチ ーズ/生クリーム/卵/ 牛乳	生姜/オクラ/きゅうり/ 梅干し/絹さや/バナナ/ レモン果汁	チーズケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
24 土	ご飯 鶏の照り焼き 大根と竹輪の煮物 なめこの味噌汁 デザート	米/上白糖/マヨネ ーズ/食パン	鶏もも肉/サラダ竹輪 /赤味噌/木綿豆腐/ 白味噌/牛乳	大根/絹さや/ブロッコ リー/なめこ/糸みつば/ オレンジ/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
26 月	食パン 鶏肉のレモンソテー マカロニサラダ マッシュリンスープ デザート	食パン/オリーブ油/ マカロニ/マヨネーズ /幼児りんごジュース /ホットケーキミック ス	鶏もも肉/ロースハム /ウィンナー/卵/牛 乳	レモン果汁/人参/きゅう り/レタス/キャベツ	アメリカンドック 牛乳 お菓子 牛乳
27 火	コロコロ野菜丼 トマトの冷奴 三色ナムル わかめのすまし汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/ごま油/ じゃが芋/無塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/ 生わかめ/ベーコン/ 牛乳	いんげん/人参/玉葱/干 し椎茸/にんにく/生姜/ トマト/大葉/ほうれん草 /きゅうり/バナナ	ベイクドポテト 牛乳 お菓子 牛乳
28 水	麦ご飯 あじのまよネーズ焼き 小松菜の正油風味 きゅうりと赤かぶの漬物 白菜の味噌汁 デザート	米/押麦/マヨネーズ /ごま油/白すりごま /強力粉/上白糖/無 塩バター	まあじ/白味噌/かに フレーク/油揚げ/牛 乳	小松菜/きゅうり/ラ ディッシュ/白菜/すいか /コーンクリーム缶/コー ン缶	コーンパン 牛乳 お菓子 牛乳
29 木	塩焼きそば さつま芋のレモン煮 大根とほたてのサラダ 冬瓜の中華スープ デザート	焼きそば/オリーブ油 /さつま芋/無塩バ ター/上白糖/マヨ ネーズ/米/白いりご ま	豚肩ロース肉/青のり /ホタテ風味フレーク /かにフレーク/卵/ 牛乳	キャベツ/人参/レモン果 汁/大根/きゅうり/冬瓜 /オレンジ/のざわな	野菜菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
30 金	ご飯 さんまのかば焼き 切干大根 浅漬 豆腐の味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/上白 糖/オリーブ油/スポ ンジケーキミックス	さんま/油揚げ/木綿 豆腐/白味噌/レック リム(乳脂肪・植物性)/ 牛乳	切干大根/人参/干し椎茸 /きゅうり/かぶ/小松菜 /パインアップル	シフォンケーキ(プレーン) ほうじ茶 お菓子 牛乳
31 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラのバターソテー 白菜と塩昆布の中華漬け きゃべつともやしの味噌汁 デザート	米/上白糖/無塩バ ター/ごま油/食パン /マーガリン	鶏もも肉/塩昆布/白 味噌/牛乳	にんにく/生姜/アスパラ /白菜/キャベツ/緑豆も やし/バナナ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー596Kcal

タンパク質22.6g

脂質20.3g



おすすめレシピ公開中♪

