



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 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 鮭の卵のサラダ 春雨とわかめ 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 塩だれサラダ 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 小松菜のたらの和え かぶの甘酢漬け 卵味噌汁 デザート	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／バナ 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和え きゅうりとトマトの味噌汁 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／バナ 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／バナ 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	のりまふりかけご飯 目鯛の煮付け 小松菜のツネギ 小松菜のツネギ 豆腐とねぎ デザート	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 もやし 干しわかめ かめとねぎ 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 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／ホップク リーム(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♪

