



令和6年9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
2 月	鶏ごまつけうどん 竹輪の天ぷら(ツナ) もやしとにらの和え物 デザート 牛乳	うどん/白すりごま/ ごま油/マヨネーズ/ 片栗粉/薄力粉/調合 油/上白糖/上白糖	鶏もも肉/サラダ竹輪 /ツナ缶/牛乳/ヨー グルト	干し椎茸/長葱/緑豆もやし /にら/オレンジ/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 ビスケット	お菓子 牛乳
3 火	麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 アスパラの煮浸し なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖	鯖/木綿豆腐/白味噌 /チキンナゲット/牛 乳	きゅうり/トマト/アスパ ラ/なめこ/糸みつば/パ インアップル	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
4 水	牛乳ロール クリスマスチキン シーザーサラダ フライドポテト 白菜スープ デザート	薄力粉/強力粉/片栗 粉/調合油/食パン/ フライドポテト/スポ ンジケーキミックス/ 無塩バター/上白糖/	鶏ささ身/ベーコン/ 十勝飲むヨーグルト/ホ ップクリーム/卵	レタス/きゅうり/白菜/ いちご/いちごジャム	誕生日ケーキ ほうじ茶	お菓子 牛乳
5 木	麦ご飯 豚肉のオイスターソース炒 豆苗とツナの和え物 付け合わせトマト わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/上白糖/ 白すりごま/スイート カットポテト/調合油 /黒いりごま	豚肩ロース肉/ツナ缶 /生わかめ/白味噌/ 牛乳	小松菜/トウモロコシ/トマ ト/長葱/パインアップル	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
6 金	麦ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のさくさく炒め 切干大根の漬物 もやしの味噌汁 デザート	米/ごま油/薄力粉/ 無塩バター/上白糖	トラウトサーモン/油 揚げ/塩昆布/白味噌 /卵/牛乳	小松菜/人参/切干大根/ きゅうり/緑豆もやし/パ ナナ	マドレーヌ 牛乳	お菓子 牛乳
7 土	正油ラーメン かぼちゃ煮 豚肉の昆布茶和え デザート	醤油ラーメン/上白糖 /ごま油/食パン/ ケーキシロップ	生わかめ/なると巻き /豚肩ロース肉/ピザ 用チーズ/牛乳	長葱/かぼちゃ/ほうれん 草/オレンジ	メープルチーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
9 月	麦ご飯 豚肉の塩麴炒め きゅうりとツナの和え物 卵の味噌汁 デザート、牛乳	米/押麦/調合油/ご ま油/そうめん	豚肩ロース肉/ツナ缶 /卵/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/きゅうり /キャベツ/絹さや/パナ ナ/なめこ/小松菜	そうめん	お菓子 牛乳
10 火	蟹のトマトクリームパスタ ささみのピカタ 野菜サラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/薄力粉/食パン /スイートカットポテ ト/無塩バター/上白 糖	かにフレーク/生ク リーム/鶏ささ身/卵 /粉チーズ/牛乳/卵 黄	玉葱/にんにく/パセリ/ きゅうり/黄パプリカ/レ タス/パインアップル	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
11 水	麦ご飯 かれいの煮付け きんぴら きゅうりの塩麴漬 冬瓜の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリ ーブ油/ごま油/薄力粉/ 上白糖/調合油	まがれい/油揚げ/白 味噌/牛乳	生姜/ごぼう/人参/きゅ うり/キャベツ/冬瓜/オ レンジ	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
12 木	ロールパン スパニッシュオムレツ カリフラワーのソテー わかめスープ デザート	ロールパン/じゃが芋 /オリーブ油/白いり ごま/ホットケーキ ミックス/マーガリン /ケーキシロップ	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/ベーコ ン/生わかめ/十勝飲 むヨーグルト	カリフラワー/にんにく/ 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
13 金	麦ご飯 変わりローストチキン ブロッコリーソテー あおさのりの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/薄力 粉/無塩バター/上白 糖/グラニュー糖	鶏もも肉/あおさ(素干 し)/白味噌/卵/生ク リーム/牛乳	ブロッコリー/にんにく/ トマト/小葱/オレンジ/ バナナ	バナナキャラメルケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
14 土	豚汁うどん 竹輪の甘辛煮 れんこんとパプリカの炒め物 デザート 牛乳	うどん/上白糖/ごま 油/白いりごま/オ リーブ油/ホットケ ーキミックス/グラ ニュー糖	豚肩ロース肉/白味噌 /サラダ竹輪/牛乳/ 卵	大根/人参/長葱/ごぼう /れんこん/赤パプリカ/ バナナ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
17 火	ジャージャー麺 レバーの竜田揚げ 小松菜のナムル風 トマトの卵スープ デザート	醤油ラーメン/オリ ーブ油/上白糖/ごま油 /片栗粉/調合油/白 いりごま/さつま芋/ 上白糖/薄力粉	豚ひき肉/白味噌/レ バー/卵/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/小松菜/レタス /トマト/パインアップル	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		
18 水	のりたまふりかけ麦ご飯 カレイの甘酢餡 もやしときゅうりの和え物 筍の中華スープ デザート	米/片栗粉/調合油/ ビーフン/上白糖/ご ま油	まがれい/豚肩ロース 肉/とろけるスライス チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/人参/緑豆もやし/ きゅうり/絹さや/たけの こ水煮/オレンジ	ハニーニ 牛乳 お菓子 牛乳	
19 木	麦ご飯 松風焼き 切干大根の青しそサラダ 潮汁 デザート、牛乳	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/マヨネー ズ/小町麩/生中華麺	鶏ひき肉/牛乳/卵/ 白味噌/ホタテ風味フ レーク/なると巻き/ 鶏ささ身	長葱/玉葱/切干大根/ア スパラ/糸みつば/パイン アップル/青梗菜	冷やしラーメン お菓子 牛乳	
20 金	麦ご飯 さんまのかば焼き 小松菜のたらこ和え きゅうり漬け 麩の味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/ごま 油/上白糖/小町麩/ 食パン/マーガリン	さんま/ほぐしたらこ /白味噌/牛乳	小松菜/きゅうり/絹さや /オレンジ/パセリ	カーリクトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
21 土	たらこの和風クリームパス れんこんサラダ アスパラのバターソテー レタスのスープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/マヨネーズ/白 すりごま/無塩バター /片栗粉/上白糖	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/白味噌/ ロースハム/十勝飲む ヨーグルト/絹豆腐	小葱/れんこん/人参/ア スパラ/レタス	豆腐のフラウニー ほうじ茶 お菓子 牛乳	
24 火	麦ご飯 鶏のから揚げ ニラと卵の炒め物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ オリーブ油/マヨネー ズ/もち米/片栗粉	鶏もも肉/卵/生揚げ /白味噌/豚ひき肉/ 牛乳	にら/レタス/小葱/オレ ンジ/玉葱/生しいたけ(菌 床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳	
25 水	麦ご飯 鯖の味噌煮 おくらのおかか和え 豆腐とねぎの味噌汁 デザート、牛乳 オレンジ、牛乳	米/上白糖/上白糖	鯖/白味噌/花ガツオ /木綿豆腐/牛乳/ゼ ラチン	生姜/オクラ/かぼちゃ/ 長葱/オレンジ/りんご ジュース	りんごゼリー ビスケット お菓子 牛乳	
26 木	麦ご飯 生姜焼き いんげんのごま和え なめこの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/白すりごま/白い りごま/食パン/マー ガリン	豚肩ロース肉/白味噌 /牛乳	玉葱/人参/いんげん/ キャベツ/なめこ/小松菜 /バナナ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳	
27 金	オムそば ポップコーンチキン 冷やしきゅうりの漬物 青梗菜とホタテのスープ デザート	焼きそば/オリーブ油 /マヨネーズ/上白糖 /薄力粉/パン粉/調 合油/フライドポテト	ウィンナー/豚肩ロー ス肉/卵/青のり/鶏 もも肉/ホタテ風味フ レーク/牛乳	キャベツ/人参/青ピーマ ン/きゅうり/青梗菜/パ インアップル	フライドポテト(のり塩) 牛乳 お菓子 牛乳	
28 土	食パン ポークケチャップ煮 アスパラソテー コンソメスープ デザート	食パン/オリーブ油/ ホットケーキミックス /グラニュー糖	豚肩ロース肉/ダイス チーズ/ベーコン/卵 /牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /アスパラ/トマト/パセ リ/ぶどうジュース	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
30 月	肉うどん れんこんの天ぷら ほうれん草とツナの和え物 デザート	うどん/片栗粉/薄力 粉/調合油/白すりご ま/上白糖/パイシー ト/マヨネーズ	豚肩ロース肉/卵/白 味噌/ツナ缶/ベーコ ン/粉チーズ/牛乳	長葱/れんこん/ほうれん 草/人参/オレンジ	ベーコンエビ 牛乳 お菓子 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー607kcal	タンパク質 23.4g	脂質 19.1g	



おすすめレシピを公開中♪

