



# 令和7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 金	ロールパン かれのいしレモンバター焼き カラフルサラダ コンソメスープ デザート	ロールパン/クウオー ターカットポテト/無 塩バター/薄力粉/上 白糖	かれのい/牛乳/粉チーズ /十勝飲むヨーグルト/ 卵	きゅうり/トマト/コーン 缶/キャベツ/ブロッコ リー/パセリ/人参/レモ ン	キャロットケーキ 牛乳	
2 土	ご飯 豚肉のオイスターソース炒 人参のごま和え ほうれん草の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/黒いりご ま/黒すりごま/マヨ ネーズ/食パン/マー ガリン	豚肩ロース肉/油揚げ/ 白味噌/牛乳	小松菜/人参/アスパラ/ ほうれん草/バナナ	シュカートースト 牛乳	
4 月	食パン ハンバーグ ほうれん草と卵のソテー かぶのスープ デザート	食パン/パン粉/オ リーブ油/マヨネーズ /米/白いりごま	合びき肉/牛乳/卵/十 勝飲むヨーグルト	玉葱/ほうれん草/キャベ ツ/かぶ/のざわな	野沢菜ご飯 ほうじ茶	
5 火	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 もやしときゅうりの和え物 ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米/押麦/片栗粉/ご ま油/上白糖/上白糖	豚肩ロース肉/卵/白味 噌/牛乳/ゼラチン	玉葱/青ピーマン/赤パプ リカ/緑豆もやし/きゅう り/ブロッコリー/にら/ パインアップル/みかん缶 /温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
6 水	ご飯 鮭の西京焼き ナムル 白菜と塩昆布の中華漬け なめこの味噌汁 すいか	米/ごま油/白いりご ま/餃子の皮	トラウトサーモン/西京 味噌/塩昆布/白味噌/ ウィンナー/ピザ用チー ズ/牛乳	人参/緑豆もやし/ほうれ ん草/白菜/なめこ/小松 菜/すいか/コーン缶	クリスマスビーザ 牛乳	
7 木	のりたまふりかけご飯 塩から揚げ きゅうりとトマトの和え物 冬瓜の味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ ごま油/上白糖/マヨ ネーズ/じゃが芋	鶏もも肉/油揚げ/白味 噌/ベーコン/牛乳	きゅうり/トマト/レタス /冬瓜/バナナ	じゃがべー 牛乳	
8 金	つけめん さわらのカレー風味揚げ 人参のラペ オレンジ	ざるラーメン/薄力粉 /調合油/ごま油/白 いりごま/米	焼き豚/なると巻き/さ わら/まがれい/牛乳	長葱/人参/オレンジ	お魚ふりかけご飯 牛乳	
9 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め きゅうりのおかか和え 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/ごま油/マヨネー ズ/食パン	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/アスパラ/小葱/オ レンジ/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	
12 火	ご飯 豚肉の塩麴炒め ほうれん草のおろし和え カラフルピクルス わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ 上白糖/無塩バター/ 薄力粉	豚肩ロース肉/しらす干 し/生わかめ/白味噌/ 卵/牛乳	にんにく/長葱/ほうれん 草/大根/黄パプリカ/赤 パプリカ/きゅうり/玉葱 /すいか/かぼちゃペー スト	蒸しケーキ(かぼちゃ) 牛乳	
13 水	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のごま和え けんちん汁 デザート	米/上白糖/白いりご ま/白すりごま/ごま 油/ホットケーキミッ クス/オリーブ油/グ ラニュー糖	鯖/白味噌/油揚げ/木 綿豆腐/卵/牛乳	生姜/切干大根/ほうれん 草/ごぼう/人参/大根/ パインアップル	さくさくクッキー 牛乳	
14 木	ツナのスパゲッティー 鶏肉のレモンソテー コーンとチーズのサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティー/オリ ーブ油/上白糖/食パン /上白糖	ツナ缶/鶏もも肉/ダイ スチーズ/十勝飲むヨー グルト/ゼラチン/牛乳	玉葱/にんにく/カット マト缶/レモン果汁/コー ン缶/きゅうり	ココアプリン	
15 金	ご飯 ほっけの変わり焼き きんぴら きゅうりの梅ドレ 麩の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/オリ ーブ油/上白糖/ご ま油/小町麩/フライ ドポテト/調合油	ほっけ/白味噌/牛乳	人参/ごぼう/きゅうり/ 梅干し/絹さや/バナナ	フライドポテトガーリック 牛乳	
16 土	食パン ポーケケチャップ煮 サラダスパゲッティー わかめスープ デザート	食パン/オリーブ油/ サラダスパゲッティー/ マヨネーズ/白いりご ま/米/ごま油	豚肩ロース肉/ダイス チーズ/ロースハム/生 わかめ/塩昆布/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /きゅうり/コーン缶/ト マト/オレンジ	塩昆布の混ぜご飯 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 月	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根のスタミナ炒め もやしの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/マヨネーズ/ス イートカットポテト/ 無塩バター/上白糖	鶏もも肉/豚ひき肉/油 揚げ/白味噌/牛乳/卵 黄	切干大根/人参/コーン缶 /長葱/にら/にんにく/ 生姜/キャベツ/緑豆もや し/パインアップル	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
19 火	バターチキンカレー ツナサラダ いんげんとコーンのソテー ポパイスープ デザート	米/無塩バター/オ リーブ油	鶏もも肉/生クリーム/ ツナ缶/ベーコン/チキ ンナゲット/牛乳	玉葱/レタス/きゅうり/ 黄パプリカ/いんげん/ コーン缶/ほうれん草/野 菜生活ジュース	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳	
20 水	ご飯 鯖の塩焼き トマトとおくらの和え物 冷やしきゅうりの漬物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米/食パン/マヨネー ズ	鯖/花ガツオ/木綿豆腐 /生わかめ/白味噌/牛 乳	トマト/オクラ/大葉/ きゅうり/パインアップル /コーン缶/コーンクリー ム缶	コーンマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
21 木	冷や汁うどん 豚肉の昆布茶和え なすの煮浸し デザート	うどん/白すりごま/ ごま油/オリーブ油/ 上白糖/米	ツナ缶/木綿豆腐/白味 噌/豚肩ロース肉/ペー コン/牛乳	きゅうり/大葉/ほうれん 草/なす/バナナ/たけの こ水煮	たけのことベーコンの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
22 金	ご飯 かれいの甘酢餡 アスパラのごま和え もやしの味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/ 白すりごま/上白糖/ ピーマン/さつま芋/ 上白糖/薄力粉	まがれい/油揚げ/白味 噌/牛乳	玉葱/人参/アスパラ/緑 豆もやし/オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳 お菓子 牛乳	
23 土	ご飯 ホイコーロー かぼちゃサラダ あおさのりの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/マヨネーズ	豚肩ロース肉/ロースハ ム/あおさ(素干し)/白 味噌/牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/かぼちゃ/きゅ うり/トマト/小葱/パナ ナ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
25 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン クーフィリチー 潮汁 デザート	米/ごま油/小町麩/ 食パン/マヨネーズ	鶏もも肉/細め昆布/油 揚げ/豚肩ロース肉/な ると巻き/ロースハム/ 牛乳	人参/糸みつば/すいか	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
26 火	ジャージャー麺 揚げぎょうざ もやしとにらの和え物 青梗菜とホタテのスープ デザート	生中華麺/オリーブ油 /上白糖/ごま油/片 栗粉/調合油/薄力粉 /無塩バター	豚ひき肉/白味噌/ホタ テ風味フレーク/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/にら/青梗菜/ オレンジ	マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳	
27 水	フオカッチャ 白身魚のタルタルソース アスパラとふわふわ卵 ジュリアンスープ デザート	強力粉/薄力粉/上白 糖/調合油/パン粉/ マヨネーズ/オリーブ 油	たら/卵/牛乳	パセリ/アスパラ/トマト /人参/キャベツ/りんご ジュース	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳	
28 木	ご飯 松風焼き ほうれん草とツナの和え物 名取汁 デザート 牛乳	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/白すりご ま/上白糖	鶏ひき肉/牛乳/卵/白 味噌/ツナ缶/鶏もも肉 /ヨーグルト	長葱/玉葱/ほうれん草/ 人参/大根/小松菜/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かけ リッツ お菓子 牛乳	
29 金	ご飯 めかじきのフライ風 豆苗とハムの炒め物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/パン粉/オリーブ 油/マヨネーズ/パイ シート/ケーキシロッ プ	めかじき/ロースハム/ 卵/木綿豆腐/白味噌/ 牛乳	トウモロコシ/キャベツ/な めこ/糸みつば/パイン	ミニクロワッサン 牛乳 お菓子 牛乳	
30 土	焼きそば 竹輪の甘辛煮 三色ナムル レタスのスープ デザート	焼きそば/オリーブ油 /上白糖/ごま油/米	豚肩ロース肉/青のり/ サラダ竹輪/ロースハム /豚ひき肉/牛乳	キャベツ/人参/青ピーマ ン/ほうれん草/きゅうり /レタス/バナナ/生姜	そばろご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー593kcal	タンパク質23.4g	脂質19.9g	



おすすめレシピ  
公開中♪

