



令和8年8月献立表

きし保育園

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	
1 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め もやしときゅうりの和え物 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／生わかめ ／白味噌／牛乳	にら／生姜／緑豆もやし／ きゅうり／かぶ／長葱／オ レンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳
3 月	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 干草煮 きゅうり漬け 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／上白糖／ ごま油／小町麩／さつ ま芋／薄力粉	鶏もも肉／油揚げ／白 味噌／牛乳	長葱／にんにく／ほうれん 草／人参／きゅうり／絹さ や／オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳 お菓子 牛乳
4 火	たらこの和風クリームパス かぼちゃのフリッター カニサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ブ油／薄力粉／調合油 ／マヨネーズ／食パン ／上白糖	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／卵／かに フレーク／ヨーグルト	小葱／かぼちゃ／レタス／ きゅうり／野菜生活ジュ ース／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 お菓子 牛乳
5 水	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 名取汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ マヨネーズ／薄力粉／ 無塩バター	鯖／鶏もも肉／卵／牛 乳	きゅうり／トマト／キャ ベツ／大根／人参／小松菜／ バナナ	マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳
6 木	食パン タンドリーチキン ツナサラダ ベーコンスープ デザート	食パン／スイートカッ トポテト／調合油／上 白糖／黒いりごま	鶏もも肉／ヨーグルト ／ツナ缶／ベーコン／ 牛乳	レタス／きゅうり／黄パ プリカ／アスパラ／玉葱／野 菜生活ジュース	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳
7 金	ご飯 さわらの柚庵焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め 浅漬け もやしの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／粉砂糖／調合油	さわら／さつま揚げ／ 塩昆布／油揚げ／白味 噌／牛乳	ゆず果汁／キャベツ／き ゅうり／かぶ／緑豆もやし／ すいか	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
8 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 豆苗とツナの和え物 きゅうりの塩麹漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／上白糖／ 白すりごま／食パン	鶏もも肉／ツナ缶／あ おさ(素干し)／白味噌 ／牛乳	にんにく／生姜／トウモ ウ／きゅうり／キャベツ／ 小葱／オレンジ／いちご ジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
10 月	ご飯 焼肉 トマトとおくらの和え物 なめこの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／マヨネーズ／上白 糖／無塩バター／薄力 粉	豚肩ロース肉／花ガツ オ／白味噌／卵／牛乳	にんにく／長葱／トマト／ オクラ／大葉／レタス／な めこ／小松菜／パインアッ プル	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳 お菓子 牛乳
12 水	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のたらこ和え 冷やしきゅうりの漬物 はんぺん汁 デザート	米／上白糖／フライド ポテト／調合油	鯖／白味噌／ほぐした らこ／はんぺん／牛乳	生姜／小松菜／きゅうり／ 糸みつば／バナナ	フライドポテトガーリック 牛乳 お菓子 牛乳
13 木	鶏ごまつけうどん しゅうまい れんこんと人参のきんぴら デザート	うどん／白すりごま／ ごま油／上白糖／白 いりごま／米	鶏もも肉／牛乳	干し椎茸／長葱／れんこん ／人参／パインアップル	梅しそご飯 牛乳 お菓子 牛乳
14 金	ご飯 かれいの煮付け 切干大根の青しそサラダ オクラの煮浸し 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／マヨネ ーズ／薄力粉／無塩バ ター／上白糖	まがれい／ホタテ風味 フレーク／生揚げ／白 味噌／卵／牛乳	生姜／切干大根／オクラ／ 小葱／バナナ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
15 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め もやしときゅうりの和え物 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／生わかめ ／白味噌／牛乳	にら／生姜／緑豆もやし／ きゅうり／かぶ／長葱／オ レンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳
17 月	ドライカレー しぐれサラダ いんげんとコーンのソテー コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／上白 糖／ごま油／食パン／ マーガリン	豚ひき肉／ロースハム ／ダイスチーズ／牛乳	玉葱／人参／生姜／にんに く／きゅうり／いんげん／ コーン缶／パセリ／パイン アップル	ガーリックトースト 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 火	つけめん 揚げぎょうざ ニラと卵の炒め物 すいか	ざるラーメン／調合油 ／オリーブ油／米／ご ま油	焼き豚／なると巻き／ 卵／牛乳	長葱／にら／すいか／小葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
19 水	ロールパン 鮭の変わり衣焼き ラーメンサラダ かぶのグリル焼き ポパイスープ デザート	ロールパン／パン粉／ マヨネーズ／醤油ラー メン／ごま油／調合油 ／スイートカットポテ ト／無塩バター／上白 糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／豚肩ロース肉 ／ベーコン／牛乳／卵 黄	パセリ／きゅうり／トマト ／コーン缶／キャベツ／か ぶ／ほうれん草／ぶどう ジュース	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
20 木	ご飯 ホイコーロー 小松菜の正油風味 きゅうりの梅ドレ 卵の味噌汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／オリーブ 油／ごま油／白すりご ま／上白糖／うどん／ 揚げ玉	豚肩ロース肉／かにフ レーク／卵／白味噌／ 牛乳	キャベツ／赤パプリカ／青 ピーマン／小松菜／きゅう り／梅干し／絹さや／バナ ナ／小葱	冷やし担々うどん お菓子 牛乳
21 金	ご飯 ほっけの変わり焼き 小松菜とハムの炒め物 切干大根の漬物 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／オ リーブ油／餃子の皮	ほっけ／ロースハム／ 塩昆布／木綿豆腐／白 味噌／ウィンナー／ピ ンザ用チーズ／牛乳	人参／小松菜／切干大根／ きゅうり／なめこ／糸みつ ば／パインアップル／コー ン缶	クリスピーピザ 牛乳 お菓子 牛乳
22 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 豆苗とツナの和え物 きゅうりの塩麹漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／上白糖／ 白すりごま／食パン	鶏もも肉／ツナ缶／あ おさ(素干し)／白味噌 ／牛乳	にんにく／生姜／トウモ ロコ／きゅうり／キャベツ ／小葱／オレンジ／いちご ジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
24 月	食パン ポークケチャップ煮 春雨とハムのサラダ ベーコンスープ デザート	食パン／オリーブ油／ 緑豆春雨／上白糖／ご ま油／マヨネーズ／白 いりごま／米	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／ロースハム／ 卵／ベーコン／十勝飲 むヨーグルト／まがれ い	玉葱／マッシュルーム水煮 ／きゅうり／キャベツ	お魚ふりかけご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳
25 火	ビビンバ きゅうりとツナの和え物 ブロッコリーソテー モロヘイヤと卵のスープ デザート	米／ごま油／白いりご ま／上白糖／オリーブ 油／ホットケーキミッ クス／グラニュー糖	合びき肉／ツナ缶／卵 ／牛乳	人参／緑豆もやし／ほうれ ん草／きゅうり／ブロッ コリー／にんにく／モロヘ イヤ／パインアップル	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
26 水	ご飯 めかじきのフライ風 ひじきときゅうりの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／白い りごま／上白糖／ごま 油／冷麦	めかじき／干ひじき(行 ッス釜、乾)／しらす干 し／塩昆布／木綿豆腐 ／白味噌／牛乳	きゅうり／白菜／小松菜／ オレンジ／オクラ	冷麦 お菓子 牛乳
27 木	チャーシュー麺 鶏とれんこんのごま味噌炒め ほうれん草のなめたけ和え物 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／白すり ごま／上白糖／食パン ／マヨネーズ	豚ひき肉／白味噌／鶏 もも肉／ホタテ風味フ レーク／ロースハム／ 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／れんこん／ほう れん草／えのき茸／青梗菜 ／すいか	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
28 金	ご飯 鶏の梅風味焼き おくらとベーコンの炒め物 なすの煮浸し 白菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／上白糖	鶏もも肉／ベーコン／ 油揚げ／白味噌／卵／ホ イップクリーム／牛乳	梅干し／大葉／オクラ／な す／白菜／パインアップル	ホイップケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
29 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め もやしときゅうりの和え物 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／生わかめ ／白味噌／牛乳	にら／生姜／緑豆もやし／ きゅうり／かぶ／長葱／オ レンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳
31 月	ロールパン かれいのレモンバター ほうれん草のガーリック炒め トマトの卵スープ デザート	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／無塩バ ター／マヨネーズ／フ ライドポテト／調合油 ／米／白いりごま	まがれい／卵／牛乳	レモン果汁／ほうれん草／ にんにく／レタス／トマト ／ぶどうジュース／のざわ な	野菜菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー588kcal	タンパク質22.8g	脂質19.8g



おすすめレシピ
公開中♪

