

令和4年度 8月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの三杯酢 みそ汁(じゃが芋) 果物(ぶどう) 未: オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、しらす干し、みそ	きゅうり、デラウェア、にんじん、たまねぎ、とうがん、ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、カットわかめ、米ひじき、	お菓子 牛乳
02火	ごはん 鮭の塩焼き ささげのサラダ みそ汁(なめこ)	米、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、クリームチーズ、みそ、ツナ	だいこん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、カットわかめ、ささげ、にんじん	サンドクラッカー 牛乳
03水	小松菜入り納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(豆腐) 果物(オレンジ)	米、米粉、三温糖、なたね油、白いりごま	牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、有機豆乳、みそ、しらす干し、きな粉	オレンジ、たまねぎ、すくな南瓜ペースト、にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、カットわかめ	手作りかぼちゃもち 牛乳
04木	麦ごはん 鱈の照り焼き 飛騨のころ芋煮 豚汁	米、つきこん、マヨドレ、押麦、ころ芋	さわら、豚肉、合わせみそ	だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、国産ももゼリー、アイスキャンディー 果汁100%	アイスキャンディー 未: 国産ももゼリー
05金	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物(すいか)	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、福神漬	たまりせんべい 牛乳
08月	焼き豚チャーハン ほうれん草ともやしナムル わかめスープ 果物(ぶどう) 未: 果物(オレンジ)	米、白いりごま、三温糖、ごま油、米粉めん	ジョア、焼き豚、木綿豆腐、卵	もやし、たまねぎ、ほうれん草、デラウェア、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	昆布あめ ジョア 未: フルーツラムネ
09火	ごはん さばのねぎみそ焼き 切干大根の煮付け とうがん汁	米、片栗粉、三温糖、なたね油	さば、鶏肉、油揚げ、みそ	とうがん、ねぎ、にんじん、切干だいこん、干ししいたけ	手作り夏色ゼリー
10水	なすミートスパゲッティ 夏野菜スープ フルーツヨーグルト	ソフト麺、ホットケーキミックス、てんさい糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、無糖ヨーグルト、あいびき肉、有機豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、黄桃、みかん缶、なす、かぼちゃ、パイン缶、マッシュルーム、コーン、オクラ、飛騨ほうれん草パウダー、にんにく	飛騨ほうれん草の蒸しパン 牛乳
12金	野菜たっぷりそぼろごはん たたききゅうり みそ汁(とうふ) 果物(オレンジ)	米、白いりごま、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、食べる煮干し、	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干ししいたけ、カットわかめ、紅しょうが、しょうが	サラダせんべい 牛乳
15月	弁当・水筒持参				ソースせんべい
16火	簡易給食・水筒持参				ソフトせんべい
17水	簡易給食・水筒持参				こんぶあられ