

令和5年度 7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	
20 木	雑穀ごはん サバの塩焼き きゅうりの福神和え みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖	さば、豆腐、みそ、加糖練乳	きゅうり、オレンジ、なめこ、黄桃缶、福神漬、カットわかめ、かんてんクック粉、ゼリー	手作り牛乳かんとん
21 金	あぶ玉丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(豆腐) 果物(すいか)	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、みそ、みそ	すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子牛乳 未: お米でスイートポテト
24 月	ごはん 春雨のひき肉炒め キャベツときゅうりの昆布和え 麩のすまし汁	米、はるさめ、ふ、なたね油	牛乳、あいびき肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、まいたけ、みつば、塩こんぶ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	水族館クッキー牛乳
25 火	ひじきの炊込みご飯 揚げ出し豆腐 みそ汁(じゃがいも) 果物(ぶどう) 未: 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、なたね油、油	国産揚げ出し豆腐、牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	デラウェア、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、みつば、万能ねぎ、国産米ひじき、国産干しいたけ、カットわかめ	苺フルーチェ
26 水	五目うどん 野菜のかき揚げ 果物(バナナ)	うどん、ホットケーキミックス、小麦粉、なたね油、てんさい糖、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉 小間、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、かぼちゃペースト、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	さつまいも蒸しパン牛乳
27 木	麦ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草となめこのおひたし とうがん汁	米、押麦、片栗粉	ショア、さわら、鶏肉	すいか、とうがん、もやし、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にんじん、国産干しいたけりんごジュース	さつまいもチップス ショア
28 金	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャロットサラダ すくな南瓜のスープ	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、ツナ油漬け	すくな南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン	畑のカレーヌック牛乳
31 月	飛騨牛丼 たたききゅうり みそ汁(あおさ) 果物(すいか)	米、糸こんにゃく、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、バニラティン、飛騨牛、木綿豆腐、みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、あおさ、紅しょうが、国産夏みかんゼリー	アイスクリーム 未: 夏みかんゼリー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子ができます。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。