

# 令和5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 火	ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころいも煮 みそ汁（なめこ・豆腐）	ころ芋、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	だいこん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、カットわかめ	サンドクラッカー 牛乳
02 水	冷やし中華 鶏の照り焼き 果物（バナナ）	冷やし中華麺、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、紅しょうが、レモン果汁	たまりせんべい 牛乳
03 木	夏野菜カレー 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、ツナ油漬	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ、福神漬、にんにく	やさいかりんとう 牛乳
04 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・わかめ） 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	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ 紅しょうが、しょうが	ももゼリー
07 月	納豆ごはん（小松菜・じゃこ） 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐）	米、三温糖、なたね油、白いりごま	ショア、牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し、挽きわり飛騨納豆	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、カットわかめ	昆布あめ ショア 未：フルーツラムネ
08 火	ごはん さばのねぎみそ焼き ささげのサラダ とうがん汁	米、米粉、三温糖、油、片栗粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、さば、有機豆乳 無調整、鶏むね肉、ツナ油漬、みそ、きな粉	とうがん、ささげ、にんじん、すくな南瓜、ねぎ、国産干しいたけ	手作りかぼちゃもち 牛乳
09 水	なすミートスパゲッティー 夏野菜スープ（かぼちゃ） コールスローサラダ	ソフト麺、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマピューレ、なす、かぼちゃ、コーン、マッシュルーム、オクラ、にんにく	ミレービスケット 牛乳
10 木	ひじきご飯 高野豆腐の煮物 すまし汁（ふ） 果物（すいか）	米、三温糖、ふ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、高野豆腐、油揚げ	すいか、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、みつば、国産干しいたけ、国産米ひじき、カットわかめ	手作りカラフルゼリー 牛乳
14 月	親弁当持参				せんべい
15 火	親弁当持参				せんべい
16 水	親弁当持参				サクッとあられ
17 木	簡易給食（おにぎり弁当）				コーンバー 牛乳