

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	
18金	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	米、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、卵	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ねじりんぼ 牛乳
21月	ごはん マーボーなす 春雨サラダ トマトと卵のスープ	米、ふがし、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵みそ	なす、にんじん、トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	ふがし 牛乳
22火	梅干しごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ みそ汁（白菜）	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、梅干し、にんにく	ミルクスティック 牛乳
23水	焼きそば キャベツのツナサラダ わかめスープ 型ぬきチーズ（いちご味）	焼きそばめん、なたね油、三温糖	牛乳、チーズ、豚肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、黄桃缶、もやし、パイナップル、チンゲンサイ、コーン、レモン果汁、カットわかめ、紅しょうが、青のり	フルーツポンチ
24木	簡易給食（おにぎり弁当）				ワッフル 未：あまからせんべい
25金	簡易給食（おにぎり弁当）				こんぶあられ
28月	麦ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁（なす）	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、押し麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす干し	ミディトマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、カットわかめ	丸かじり飛騨トマト
29火	ごはん サバの塩焼き切干大根の煮付け みそ汁（かぼちゃ・わかめ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、みそ、さば	かぼちゃ、みかん缶、国産切干だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	手作りみかんゼリー
30水	肉うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	ゆでうどん、なたね油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	みたらし団子 牛乳 未：まんまるせんべい
31木	飛騨牛ビビンバ丼 きゅうりの福神和え みそ汁（なめこ・豆腐） 果物（すいか）	米、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、みそ	すいか、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、福神漬、ねぎ、ぜんまい、にんにく、しょうが、カットわかめ	プリン

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	422kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	10.8g
食塩	1.2g

*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。