

# 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	
18 木	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	みたらし団子 牛乳 未：野菜スナック
19 金	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	鶏肉、ツナ、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、干しいたけ、米ひじき、カットわかめ	国産ももゼリー
22 月	ごはん マーボーなす 春雨とみかんのサラダ、 トマトと卵のスープ	米、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ	なす、みかん缶、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	畑のクラッカー 牛乳
23 火	ゆかりごはん 手作り豆腐がんも ほうれん草となめこのおひたし みそ汁（かぼちゃ）	米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、しぼり豆腐、鶏ひき肉、みそ	もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、米ひじき、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳
24 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	レアチーズ、豚肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、みかん缶、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	手作りみかんゼリー
25 木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ささげのごま和え 夏野菜のみそ汁	米、押麦、白すりごま、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、ささげ、にんじん、なす、かぼちゃ、しょうが、カットわかめ	きかん棒 牛乳
26 金	黒糖パン 白身魚のカラフルマリネ コーンスープ 果物（すいか）	黒糖パン、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油	牛乳、ほぎ、牛乳、生クリーム	すいか、うらごしコーン、たまねぎ、コーン、にんじん、黄パプリカ、ピーマン	ねじりんぼ 牛乳
29 月	麦ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きつね和え みそ汁（なす）	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、三温糖、なたね油、黒いりごま	鶏肉、みそ、油揚げ	ミディトマト、もやし、にんじん、たまねぎ、なす、きゅうり、カットわかめ	丸かじり飛騨トマト
30 火	飛騨牛ビビンバ丼 シュウマイ 春雨スープ 果物（めろん）	米、はとむぎおこし、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、飛騨牛小間切れ、	めろん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ぜんまい、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
31 水	肉うどん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 果物（バナナ）	うどん、白いりごま、ごま油	豚肉、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	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	517Kcal
たんぱく質	21.3g
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。  
 \* 16日・17日は業者都合と給食室の掃除の為、簡易給食です。

