

令和4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 水	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	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	きゅうり、オレンジ、なめこ、みかん缶、福神漬、かんてん	牛乳かんてん
21 木	ごはん なすと豚肉のみそ炒め もやしの胡麻和え 星の玉子スープ	米、片栗粉、三温糖、油、白いりごま	牛乳、豚肉、卵M、厚揚げ、みそ	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、カットわかめ、にんにく、しょうが	塩せんべい 牛乳
22 金	飛騨牛ピビンバ たたききゅうり 春雨スープ 果物(すいか)	米、はるさめ、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、飛騨牛	すいか、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ぜんまい、オクラ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ブランクッキー 牛乳
25 月	麦ごはん ひじきハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー) みそ汁(なす) ももゼリー	米、押麦、合い挽肉、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、みそ、油揚げ	ももゼリー、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき	みだらし団子 牛乳 未：いちごスティック
26 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ みそ汁(厚揚げ)	米、マヨドレ、、三温糖	さけ、厚揚げ、みそ	ささげ、バナナ、にんじん、みかん缶、黄桃、もやし、パイン缶、ねぎ、カットわかめ	フルーツポンチ
27 水	五目うどん 野菜のかき揚げ 果物(バナナ)	うどん、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	お菓子 牛乳
28 木	ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、なたね油、白いりごま、ごま油	ショア、豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	バナナチップ ショア
29 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	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	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	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、お菓子がです。
* 食材の都合により献立を変更する場合があります。