

令和6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	
18 木	雑穀ごはん サバの塩焼き モロヘイヤの納豆和え みそ汁（とうがん）	7分づき米、雑穀米	さば、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	モロヘイヤ、とうがん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子 0.1才：お米でスイートポテト
19 金	ロールパン 鶏肉のレモン煮 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、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ油漬	すくな南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レモン果汁	塩おにぎり 有機米
22 月	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)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、油	国産揚げ出し豆腐、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、オレンジ	フルーチェ
23 火	ごはん 納豆（小松菜・じゃこ） なすと豚肉のみそ炒め とうがん汁	7分づき米、片栗粉、三温糖、油、白いりごま	牛乳、挽きわり飛騨納豆、豚肉、厚揚げ、しらす干し、油揚げ、みそ	とうがん、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	手作りマシュマロサンド 牛乳
24 水	なすミートスパゲッティ 夏野菜スープ 日向夏ゼリー	ソフト麺、オリーブ油	あいびき肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、オクラ、にんにく	たまりせんべい
25 木	あぶ玉丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（豆腐）	7分づき米、はるさめ、三温糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	卵、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、みそ	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	畑のカレースナック
26 金	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め みそ汁（厚揚げ）	7分づき米、マヨドシ、押麦	さけ、厚揚げ、みそ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	フルーツポンチ
29 月	ごはん 高野豆腐と夏野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（大根）	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、なたね油、三温糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ、高野豆腐	みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ズッキーニ、黄パプリカ、カットわかめ	アイスクリーム 未：夏みかんゼリー
30 火	麦ごはん 鯖の西京焼き 切干大根のお浸し みそ汁（豆腐）	7分づき米、押麦、ごま油	さわら西京焼き、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬、油揚げ	ほうれんそう、国産切干だいこん、ねぎ、にんじん、なす、カットわかめ	さつまいもチップス ショア 未：うず焼せんべい
31 水	飛騨牛丼 たたききゅうり みそ汁（あおさ） 果物（すいか） 	7分づき米、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、なたね油、ごま油 お誕生月お祝いメニュー	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	手作り米粉のさつまフィン 牛乳

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	524Kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	13.9g
食塩	1.6g

*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。

