

令和6年度 8月 献立表

宮保育園

| 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 木 | 簡易給食 |  | | | 国産ももタルト |
| 02 金 | 簡易給食 | | | | ほとむぎおこし |
| 05 月 | スタミナ納豆丼 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁(えのき) 果物(すいか) | 7分づき米、ごま油、白ごま、三温糖 | 飛騨納豆、鶏ひき肉、みそ、しらす干し、油揚げ | すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、にんにく、しょうが、カットわかめ | とうもろこし  |
| 06 火 | 麦ごはん サバの塩焼き ささげのサラダ みそ汁(かぼちゃ) | 7分づき米、マヨドし、押麦 | さば、みそ、ツナ油漬 | ささげ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ | 手作りカラフルゼリー |
| 07 水 | 冷やし中華 鶏の照り焼き 果物(バナナ) | 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 | お菓子 牛乳 |
| 08 木 | 黒糖パン 白身魚のカラフルマリネ コーンスープ 果物(メロン) | 黒糖パン、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油 | ほぎ、牛乳、生クリーム | うらごしコーン、たまねぎ、メロン、こまつな、コーン、にんじん、黄パプリカ、ピーマン | おにぎり(鮭)  |
| 09 金 | 麦ごはん 納豆(モロヘイヤ) 高野豆腐の煮物 みそ汁(もやし) | 7分づき米、押麦、三温糖、白ごま | 飛騨納豆、鶏肉、高野豆腐、みそ、油揚げ、しらす干し | アイスクャンディー、たまねぎ、モロヘイヤ、もやし、にんじん、国産干しいたけ、カットわかめ | アイスクャンディー 未：国産ももゼリー |
| 13 火 | 夏野菜カレー コールスローサラダ みかんゼリー | 7分づき米、じゃがいも、油、なたね油、三温糖 | 豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、なす、トマト、コーン、かぼちゃ、福神漬、にんにく | 豆乳クッキー |
| 14 水 | 親弁当持参 |  | | | たまりせんべい |
| 15 木 | 親弁当持参 | | | | こんぶあられ |
| 16 金 | 親弁当持参 | | | | しょうゆせんべい |
| 19 月 | 梅干しごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ささげのごま和え たぬき汁 | 7分づき米、つきこん、白すりごま、三温糖 | 牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ | ささげ、にんじん、ねぎ、だいこん、梅 | 塩ゆで枝豆  未：お菓子 |

令和6年度 8月 献立表

宮保育園

| 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 火 | ごはん さばのねぎみそ焼き ほうれん草となめこのおひたし とうがん汁 | 7分づき米、片栗粉、三温糖 | さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ | とうがん、もやし、ほうれん草、ねぎ、なめこ、国産干しいたけ | お菓子 |
| 21 水 | 肉うどん 小松菜のお浸し 果物（すいか） | うどん、白いりごま、ごま油 | 豚肉、しらす干し | すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、国産干しいたけ | おにぎり(塩こんぶ)  |
| 22 木 | 納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐） | 7分づき米、三温糖、なたね油 | 豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ | 手作りみかんゼリー |
| 23 金 | 夏祭りカレー トッピング野菜（ズッキーニ・かぼちゃ・ほうれん草） スマイルポテト ももゼリー | 7分づき米、じゃがいも、なたね油 | 豚肉 | たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほうれん草、ズッキーニ、かぼちゃ、コーン、福神漬 | ポップコーン |
| 26 月 | ごはん(有機米) 高野豆腐と野菜の揚げ煮  わかめの三杯酢 みそ汁（なす） | 7分づき米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し、油揚げ、高野豆腐 | きゅうり、たまねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ | しょうゆアラシ 未：ソースせんべい |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px 10px; color: green;">有機米の日</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px 10px; color: green;">コドモン動画配信メニュー</div> </div> | | | | | |
| 27 火 | ごはん ナスの肉みそ炒め トマトとレタスのかき玉汁 果物（ぶどう） 未：果物(オレンジ) | 7分づき米、ごま油、三温糖、片栗粉 | 豚ひき肉、卵、みそ | なす、テラウェア、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが、 | ミレービスケット ショア |
| 28 水 | 炊込みご飯 じゃが芋と豚肉の煮物 みそ汁（豆腐） | 7分づき米、じゃがいも、油、三温糖 | 豚肉、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ねぎ、カットわかめ、国産干しいたけ | フルーツポンチ |
| 29 木 | ごはん 納豆（おくら・じゃこ） ひじきの煮つけ 夏野菜のみそ汁 | 7分づき米、三温糖、なたね油、白いりごま | 飛騨納豆、油揚げ、みそ、しらす干し | たまねぎ、なす、かぼちゃ、オクラ、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ | 丸かじり飛騨トマト  |
| 30 金 | 飛騨牛ビビンバ 春雨の三杯酢 わかめスープ | 7分づき米、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油 | 飛騨牛 | もやし、みかん缶、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、ぜんまい、コーン、カットわかめ、にんにく、しょうが | いちごシャーベット 未：お菓子 |
| <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px 10px; color: orange;">お誕生月お祝いメニュー</div> | | | | | |

* 今月の栄養価（1日平均）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 505Kcal |
| たんぱく質 | 20.9g |
| 脂質 | 13.4g |
| 食塩 | 1.7g |

Ob...

* 土曜日は、ほうじ茶とお菓子ができます。

* 牛乳がない日はほうじ茶がです。

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。