

令和4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 月	麦ごはん 炒り豆腐 きゅうりの三杯酢 みそ汁（じゃが芋） 果物(ぶどう) 未：オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、油、押麦	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、しらす干し、みそ	きゅうり、デラウェア、にんじん、たまねぎ、とうがん、ねぎ、えのきだけ、干ししいたけ、カットわかめ、米ひじき、	お菓子 牛乳
02 火	麦ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころいも煮 みそ汁（なめこ）	ころ芋、米、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、さけ、木綿豆腐、クリームチーズ、みそ	だいこん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、カットわかめ	サンドクラッカー 牛乳
03 水	小松菜入り納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐） 果物（オレンジ）	米、米粉、三温糖、なたね油、白いりごま	牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、有機豆乳、みそ、しらす干し、きな粉	オレンジ、たまねぎ、すくな南瓜ペースト、にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、カットわかめ	手作りかぼちゃもち 牛乳
04 木	麦ごはん 鰯の照り焼き ささげのサラダ 豚汁	米、つきこん、マヨドレ、押麦	さわら、豚肉、合わせみそ、ツナ	にんじん、ささげ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、国産ももゼリー、アイスキャンディー 果汁100%	アイスキャンディー 未：国産ももゼリー
05 金	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物（すいか）	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、福神漬	国産ももゼリー
08 月	焼き豚チャーハン ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ 果物（ぶどう） 未：果物(オレンジ)	米、白いりごま、三温糖、ごま油、米粉めん	ショア、焼き豚、木綿豆腐、卵	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、デラウェア、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	昆布あめ ショア 未：フルーツラムネ
09 火	ごはん さばのねぎみそ焼き 切干大根の煮付け とうがん汁	米、片栗粉、三温糖、なたね油	さば、鶏肉、油揚げ、みそ	とうがん、ねぎ、にんじん、切干だいこん、干ししいたけ	手作り夏色ゼリー
10 水	なすミートスパゲッティ 夏野菜スープ フルーツヨーグルト	ソフト麺、ホットケーキミックス、てんさい糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、無糖ヨーグルト、あいびき肉、有機豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、黄桃、みかん缶、なす、かぼちゃ、パイント、マッシュルーム、コーン、オクラ、飛騨ほうれん草パウダー、にんにく	飛騨ほうれん草の蒸しパン 牛乳
12 金	野菜たっぷりそぼろごはん たたききゅうり みそ汁（とうふ） 果物（オレンジ）	米、白いりごま、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、○食べる煮干し、	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干ししいたけ、カットわかめ、紅しょうが、しょうが	サラダせんべい 牛乳
15 月	弁当・水筒持参				ソースせんべい
16 火	簡易給食・水筒持参				ソフトせんべい
17 水	簡易給食・水筒持参				こんぶあられ

令和4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	
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 末：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、えのきだけ、ねぎ、みつば、干ししいたけ、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、しづく豆腐、 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、チングンサイ、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	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、ほき、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
26 金	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
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（オレンジ）	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、飛騨牛う小間切れ、	オレンジ、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、干ししいたけ	プリン

お誕生日月お祝いメニュー

*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。

