

令和5年度 8月 献立表

龍華保育園

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 火	ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころいも煮 みそ汁（なめこ・豆腐）	ころ芋、米、三温糖、なたね油	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
02 水	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、鶏もも肉、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	たまりせんべい牛乳
03 木	夏野菜カレー 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、ツナ油漬	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ、福神漬、にんにく	やさいかりんとう牛乳
04 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・わかめ） 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	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ 紅しょうが、しょうが	ももゼリー
07 月	納豆ごはん（小松菜・じゃこ） 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐）	米、三温糖、なたね油、白いりごま	ショア、牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し、挽きわり飛騨納豆	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、カットわかめ	昆布あめショア末：フルーツラムネ
08 火	ごはん さばのねぎみそ焼き ささげのサラダ とうがん汁	米、米粉、三温糖、油、片栗粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、さば、有機豆乳 無調整、鶏むね肉、ツナ油漬、みそ、きな粉	とうがん、ささげ、にんじん、すくな南瓜、ねぎ、国産干しいたけ	手作りかぼちゃもち牛乳
09 水	なすミートスパゲッティー 夏野菜スープ（かぼちゃ） コールスローサラダ	ソフト麺、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマピューレ、なす、かぼちゃ、コーン、マッシュルーム、オクラ、にんにく	ミレービスケット牛乳
10 木	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	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、高野豆腐、油揚げ	すいか、にんじん、たまねぎ、えのぎたけ、ねぎ、みつば、国産干しいたけ、国産米ひじき、カットわかめ	手作りカラフルゼリー牛乳
14 月	親弁当持参				せんべい
15 火	親弁当持参				せんべい
16 水	親弁当持参				サクッとあられ
17 木	簡易給食（おにぎり弁当）				コーンバー牛乳

令和5年度 8月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	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	米、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、卵	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ねじりんぼ 牛乳
21 月	ごはん マーボーなす 春雨サラダ トマトと卵のスープ	米、ふがし、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵みそ	なす、にんじん、トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	ふがし 牛乳
22 火	梅干しごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ みそ汁（白菜）	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、梅干し、にんにく	ミルクスティック 牛乳
23 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	牛乳、チーズ、豚肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、黄桃缶、もやし、ハイン缶、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	フルーツポンチ
24 木	簡易給食（おにぎり弁当）				ワッフル 未：あまからせんべい
25 金	簡易給食（おにぎり弁当）				こんぶあられ
28 月	麦ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁（なす）	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす干し	ミディトマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、カットわかめ	丸かじり飛騨トマト
29 火	ごはん サバの塩焼き切干大根の煮付け みそ汁（かぼちゃ・わかめ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、みそ、さば	かぼちゃ、みかん缶、国産切干だいこん、にんじ、ねぎ、カットわかめ	手作りみかんゼリー
30 水	肉うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	ゆでうどん、なたね油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	みたらし団子 牛乳 未：まんまるせんべい
31 木	飛騨牛ビビンバ丼 きゅうりの福神和え みそ汁（なめこ・豆腐） 果物（すいか）	米、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、みそ	すいか、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、福神漬、ねぎ、ぜんまい、にんにく、しょうが、カットわかめ	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	422kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	10.8g
食塩	1.2g

*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。