

# 令和4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月	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	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、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、米ひじき、	お菓子 牛乳
02火	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	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 鱈の照り焼き ささげのサラダ 豚汁	米、つきごん、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	たまりせんべい 牛乳
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、ほうれん草、デラウェア、にんじん、ねぎ、干しいたけ、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、パイン缶、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

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	
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 未：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、えのきたけ、ねぎ、みつば、干しいたけ、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、しほり豆腐、鶏ひき肉、みそ	もやし、ほうれん草、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、米ひじき、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	豆乳クッキー 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	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、ほぎ、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	丸かじり飛驒トマト
30 火	飛驒牛ビビンバ丼 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、飛驒牛う小間切れ、	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれん草、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、干しいたけ	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	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。

