

8月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	火	ごはん 冷ややっこ 切干大根煮物 みそ汁	しらすチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 (小麦粉) さつま芋	とうふ (とり肉) 油揚げ みそ しらす干し	人参 切干大根 いんげん (ねぎ) あさつき (ほうれん草) かぼちゃ 果物	※15日は すいとん ふかしかぼ ちゃです
2 16 30	水	ごはん なべしぎ みそ汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 うどん さつま芋 油	豚肉 みそ カレー	なす ねぎ 果物 ピーマン しめじ おくら 人参 かぼちゃ ほうれん草	
3 17 31	木	ドライカレー すまし汁	黒糖パン キャベツとベーコンスープ フルーツ 牛乳	米 (砂糖) じゃが芋 (金時豆) 油 (スパゲティ) こうぼパン	合びき肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ いんげん 人参 さや レーズン きゃべつ コーン缶 果物	※17日は スパゲティ スープ 煮豆です
4 18	金	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	とりぞうすい ふかしじゃが芋 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	めだい 豚肉 みそ とり肉	いんげん きゃべつ しめじ 人参 えのき 梅干し 梅干し ねぎ 果物 ちんげん菜	
5 19	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚入り野菜スープ フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン 油	カレー ウインナー 牛乳	玉ねぎ おくら 人参 きゃべつ ピーマン いんげん なす 果物	
7 21	月	ごはん もやしのチャンプル みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 春雨 油 砂糖	とうふ ハム 削り節 油揚げ みそ 豆乳	もやし しめじ ねぎ 果物 人参 ちんげん菜	
8 22	火	ごはん 煮魚 おくらのおひたし みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	ぎんだら ツナ缶 みそ	おくら とうがん 玉ねぎ さや いんげん 果物 人参	
9 23	水	ごはん 三色きんぴら みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	牛肉 みそ 甘塩鮭	人参 えのき ピーマン ちんげん菜 牛蒡 果物 なす	
10 24	木	ごはん なすのミートソースグラタン すまし汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 パン粉 そうめん 油	合びき肉 とうふ 牛乳	なす おくら 果物 玉ねぎ しめじ トマト いんげん とうがん かぼちゃ	
25	金	ワカメごはん 豚肉ととうがんの煮物 みそ汁	五目おこわ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 もち米 じゃが芋	豚肉 みそ とり肉 牛乳	とうがん 人参 果物 かぼちゃ なす いんげん えのき ねぎ 干しシイタケ	
12 26	土	冷やしおろしうどん さつま芋のレモン煮	ロールパン 魚のカレースープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン さつま芋	牛肉 カレー 牛乳	しめじ 大根 あさつき 果物	
14 28	月	ごはん サバのカレー煮 きゅうりもみ みそ汁	けんちん丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	サバ とうふ みそ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 小松菜 しめじ ねぎ とうがん にんにく 人参 果物 トマト ちんげん菜	