

8月 こんだてひょう

桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
				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	
		おひる	おやつ				
1 15 29	火	鮭ごはん 冷ややっこ 切干大根の煮物 みそ汁	しらすおにぎり フルーツ 延命茶	米 (小麦粉) ゴマ 油 さつま芋	とうふ 甘塩鮭 しらす干し (とり肉)	人参 (ねぎ) いんげん (ほうれん草) 青じそ 果物 切干大根	※15日は すいとんです
2 16 30	水	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	チキンライス フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 みそ とり肉	なす 梅干し 果物 ピーマン おくら きゅうり ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ	
3 17 31	木	ドライカレー レタスとワカメのサラダ 牛乳	枝豆 おせんべい フルーツ 延命茶	米 おせんべい 油	合びき肉 牛乳	玉ねぎ いんげんきゅうり 人参 レタス 枝豆 コーン缶 トマト 果物 レーズン ワカメ	
4 18	金	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	ピザポテト フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油	めだい 牛乳 豚肉 チーズ みそ ハム	梅干し きゃべつ いんげん えのき 人参 果物 糸こんにゃく	
5 19	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	ウインナー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 果物 ピーマン きゃべつ	
7 21	月	梅ごはん もやしのチャンプル きんぴら みそ汁	わらびもち フルーツ 牛乳	米 油 わらび粉 砂糖	木綿豆腐しじみ 削り節 牛乳 みそ きなこ	梅干し 人参 果物 青じそ 牛蒡 もやし あさつき ねぎ ちんげん菜	
8 22	火	あなごごはん 牛肉とセロリのソテー みそ汁	黒糖ロール フルーツヨーグルト 延命茶	米 さつま芋 油 黒糖ロールパン	あなご 牛肉 みそ ヨーグルト	みつば いんげん セロリ フルーツ缶 人参 玉ねぎ	
9 23	水	ごはん じゃんろう ナムル みそ汁	お茶漬け フルーツ 延命茶	米 ゴマ 油	豚肉 みそ 甘塩鮭	ねぎ なす 果物 もやし えのき 人参 小松菜 きゅうり 焼のり	
10 24	木	ごはん なすのミートソースグラタン スティックきゅうり すまし汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 バター	合びき肉牛乳 チーズ 卵 ヨーグルト	なす きゅうり 玉ねぎ おくら トマト レーズン とうがん 果物	
25	金	冷やし中華 とうがんのあんかけ煮	五目おこわ フルーツ 延命茶	中華めん もち米 油	焼豚 むきえび とり肉	もやし かぼちゃ 果物 きゅうり いんげん トマト 人参 とうがん 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	ジャムサンド ロールパン 牛乳	うどん さつま芋 ロールパン イチゴジャム	牛肉 牛乳	しめじ 果物 大根 あさつき レモン	
14 28	月	ごはん サバのカレー煮 酢の物 みそ汁	杏仁豆腐 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 砂糖	サバ 牛乳	玉ねぎ ワカメ しめじ ちんげん菜 トマト 果物 きゅうり	