

8月 こんだてひょう

2021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・たんぼぼ・すみれ | | | 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 | | |
| | | 午前食 | 午後食 | | | | | |
| 2 16 30 | 月 | ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁 | 煮こみうどん 16日すいとん ふかし芋 フルーツ 延命茶 | 米 油 うどん さつまいも 16日小麦粉 | 豆腐 しらす干し 油揚げ みそ とり肉 | あさつき 切干大根 人参 絹さや かぼちゃ ねぎ しめじ 小松菜 果物 | | |
| 3 17 31 | 火 | ごはん さばのカレー煮 きゅうりもみ みそ汁 | たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶 | 米 じゃが芋 油 | さば みそ ツナ缶 | 玉ねぎ トマト しめじ きゅうり 人参 ちんげん菜 とうがん おくら 果物 | | |
| 4 18 | 水 | ごはん もやしのチャンプルー みそ汁 | おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳 | 米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも | 豆腐 削り節 油揚げ みそ おから 豆乳 牛乳 | もやし ねぎ ごぼう ちんげん菜 人参 いんげん 果物 | | |
| 5 19 | 木 | 夏野菜カレー すまし汁 | レーズンロール キャベツとウインナーのスー フルーツ 牛乳 | 米 じゃが芋 油 レーズンパン | 豚肉 ウインナー 牛乳 | かぼちゃ なす 玉ねぎ いんげん トマト ワカメ キャベツ 人参 果物 | | |
| 6 20 | 金 | ごはん なすのミートソースグラタン すまし汁 | けんちん丼 みそ汁 フルーツ 延命茶 | 米 パン粉 油 | 合びき肉豆腐 みそ | なす 玉ねぎ トマト とうがん ちんげん菜 しめじ ねぎ 人参 絹さや かぼちゃ 果物 | | |
| 7 21 | 土 | 冷やしおろしうどん さつまいものレモン煮 | ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳 | うどん さつまいも 砂糖 ロールパン | 牛肉 カレイ 牛乳 | しめじ 大根 あさつき レモン トマト缶 玉ねぎ キャベツ 果物 | | |
| 23 | 月 | ごはん とうがんととり肉の煮物 みそ汁 | おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶 | 米 油 | とり肉 みそ 豆腐 削り節 | とうがん かぼちゃ いんげん なす えのき あさつき おくら しめじ 果物 | | |
| 10 24 | 火 | ごはん なべしぎ みそ汁 | ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶 | 米 油 | 豚肉 みそ 鮭 | なす ビーマン おくら 人参 ねぎ 小松菜 果物 | | |
| 11 25 | 水 | ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁 | たきおこわ すまし汁 フルーツ 牛乳 | 米 油 もち米 さつまいも | カレイ 豚肉 とり肉 みそ 牛乳 | 梅干し いんげん 人参 糸こんにゃく キャベツ えのき しめじ 絹さや 果物 | | |
| 12 26 | 木 | ごはん 牛肉きんぴら みそ汁 | そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳 | 米 油 そうめん | 牛こま ふ みそ 豆腐 牛乳 | 人参 ビーマン ごぼう なす しめじ いんげん えのき かぼちゃ 果物 | | |
| 13 27 | 金 | ごはん 魚のてりやき おくらのおひたし みそ汁 | たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶 | 米 さつまいも | 魚 みそ たらこ | おくら 玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 ちんげん菜 果物 | | |
| 14 28 | 土 | ツナスパゲティ すまし汁 | ロールパン 肉団子入りスープ フルーツ 牛乳 | スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋 | ツナ缶 豚ひき肉 牛乳 | 玉ねぎ しめじ 絹さや ちんげん菜 人参 おくら 果物 | | |