8月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

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
		午前食	午後食	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 もやしのチャンプルー みそ汁	1・29日　煮こみうどん 15日　すいとん ふかしかぼちゃ フルーツ/　牛乳	米　　油 うどん (小麦粉)	豆腐　　削り節 油揚げ　みそ 魚　　牛乳 (とり肉)	もやし　ねぎ　　ちんげん菜 人参　　おくら しめじ　　小松菜 かぼちゃ　果物	
2 16 30	水	ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米　　さつま芋 油	豆腐　　油揚げ みそ　　牛肉 ふ	切干大根 人参 絹さや　ちんげん菜 玉ねぎ　小松菜 キャベツ　果物	
3 17 31	木	ごはん なべしぎ みそ汁	おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　　油	豚肉　　みそ 削り節　豆腐	なす　　ピーマン かぼちゃ　おくら あさつき　えのきだけ 絹さや　果物	
4 18	金	夏野菜カレー すまし汁	たきこみごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	米　　油 カレールウ	豚肉　　ホタテ缶 油揚げ　みそ 牛乳	かぼちゃ　なす　　玉ねぎ いんげん　トマト　　人参 キャベツ　えのきだけ ほうれん草　　果物	
5 19	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 延命茶	スパゲティ 油　　じゃが芋 ロールパン	ツナ缶 豚ひき肉	玉ねぎ　しめじ ワカメ　ちんげん菜 人参　　いんげん 果物	
7 21	月	ごはん 煮魚 おくらのおひたし みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米　　さつま芋 もち米	ぎんだら みそ とり肉	おくら　　ちんげん菜 しめじ　　人参 絹さや　とうがん 果物	
8 22	火	ごはん さばのカレー煮 みそ汁	黒糖パン ウインナー入りスープ フルーツ 牛乳	米　　油 じゃが芋 黒糖パン	さば　　みそ ウインナー 牛乳	玉ねぎ　しめじ トマト　　キャベツ 小松菜　人参 果物	
9 23	水	ごはん 牛肉きんぴら みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　　油 小麦粉　砂糖 さつま芋	牛肉　　みそ 豆乳　　豆腐 牛乳	人参　　ピーマン ごぼう　　かぼちゃ なす　　ほうれん草 果物	
10 24	木	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	しらすおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　　油 じゃが芋	カレイ　豚肉 みそ　　しらす干し	梅干し　いんげん 人参　　糸こんにゃく キャベツ　えのきだけ ちんげん菜　　果物	
25	金	ごはん とうがんととりの煮物 みそ汁	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 牛乳	米　　さつま芋	とり肉　みそ 魚　　牛乳	とうがん　かぼちゃ いんげん　なす しめじ　　えのきだけ 小松菜　果物	
12 26	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 延命茶	そうめん 油 さつま芋 ロールパン	豚肉　　カレイ	なす　　おくら ねぎ　　レモン 玉ねぎ　トマト缶 果物	
14 28	月	ごはん なすのミートソースグラタン すまし汁	さつま芋蒸しパン みそ汁 フルーツ 牛乳	米　　油 パン粉　小麦粉 さつま芋 砂糖	合びき肉 みそ 豆腐　　牛乳	なす　　玉ねぎ トマト　　とうがん しめじ　　なめこ 果物	