

# 8月 こんだてひょう

2024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
		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	木	ごはん なべしぎ みそ汁	1・29日 さつま芋ごはん すまし汁/フルーツ/延命茶 15日 すいとん/ ふかし芋 フルーツ/延命茶	米 油 さつま芋(小麦粉)	豚肉 みそ とり肉	なす ピーマン かぼちゃ おくら ねぎ 人参 小松菜 果物	
2 16 30	金	ごはん 魚の梅煮 いんげん甘辛煮 みそ汁	とりそぼろ丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	カレー 豚肉 みそ とり肉	梅干し いんげん 糸こんにゃく 人参 キャベツ えのきだけ ねぎ ほうれん草 絹さや 果物	
3 17 31	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	そうめん さつま芋 油 ロールパン	豚肉 カレイ	なす おくら ねぎ レモン 玉ねぎ 人参 果物	
5 19	月	ごはん 牛肉きんぴら みそ汁	ワカメおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 ごま	牛肉 ふ みそ 豆腐	人参 ピーマン ごぼう とうがん ワカメ ほうれん草 果物	
6 20	火	ごはん もやしのチャンプルー みそ汁	オレンジ食パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 油 パン じゃが芋	豆腐 削り節 みそ ベーコン 牛乳	もやし ねぎ 人参 ちんげん菜 キャベツ 果物	
7 21	水	ごはん さばのカレー煮 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 うどん	さば みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ トマト 小松菜 ねぎ かぼちゃ えのきだけ おくら 果物	
8 22	木	ごはん 冷ややっこ 切り干し大根の煮物 みそ汁	しらすチャーハン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油	豆腐 油揚げ みそ しらす干し 牛乳	切干大根 人参 絹さや あさつき キャベツ ちんげん菜 果物	
9 23	金	ごはん なすのミートソースグラタン すまし汁	みそぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	合びき肉豆腐 みそ	玉ねぎ トマト なす とうがん しめじ 人参 ほうれん草 果物	
10 24	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 ロールパン じゃが芋	ツナ缶 豚ひき肉	玉ねぎ しめじ いんげん ちんげん菜 キャベツ 人参 果物	
26	月	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 牛乳	米 さつま芋	ぎんだらふ 削り節 みそ ツナ缶 牛乳	おくら なす 玉ねぎ 人参 絹さや 果物	
13 27	火	夏野菜カレー すまし汁	そうめん煮 煮豆 フルーツ 牛乳	米 油 そうめん 金時豆 砂糖	豚肉 魚 牛乳	かぼちゃ なす 玉ねぎ いんげん トマト 人参 おくら 小松菜 しめじ 果物	
14 28	水	ごはん とうがんととり肉の煮物 みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	とり肉 みそ おから 豆乳 豆腐 牛乳	とうがん かぼちゃ いんげん ワカメ ほうれん草 果物	