

# 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	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
				おひる	おやつ	熱と力になるもの	
2 16 30	月	鮭ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	フライドポテト 16日 すいとん フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 16日小麦粉	甘塩鮭 豆腐 しらす干し 油揚げ みそ 牛乳	しそ あさつき 切干大根 人参 絹さや かぼちゃ ねぎ 果物	
3 17 31	火	ごはん さばのカレー煮 酢の物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 じゃが芋 油	さば みそ 牛乳	玉ねぎ しめじ トマト きゅうり ワカメ ちんげん菜 果物	
4 18	水	梅ごはん もやしのチャンプルー 二色きんぴら しじみ汁	黒糖パン フルーツヨーグルト 延命茶	米 油 ごま 黒糖パン	木綿豆腐 しじみ みそ ヨーグルト 削り節	梅干し しそ もやし ねぎ ちんげん菜 人参 ごぼう あさつき フルーツ缶	
5 19	木	夏野菜カレー キャベツサラダ	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖	豚肉 卵 牛乳	なす かぼちゃ 玉ねぎ いんげん トマト キャベツ 人参 きゅうり 果物	
6 20	金	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	りんごゼリー おせんべい フルーツ 延命茶	米 パン粉 油 おせんべい	合びき肉チーズ	なす 玉ねぎ トマト きゅうり とうがん しめじ ちんげん菜 りんごジュース 果物	
7 21	土	冷やしおろしうどん さつま芋のレモン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん さつま芋 ロールパン マーマレード	牛肉 牛乳	しめじ あさつき 大根 レモン 果物	
23	月	冷し中華 とうがんのあんかけ煮	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	中華めん ごま 米 油	焼豚 むきえび たらこ	きゅうり もやし トマト とうがん かぼちゃ いんげん 焼のり 果物	
10 24	火	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	お茶づけ フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 みそ 甘塩鮭	なす ピーマン きゅうり 梅干し おくら 人参 ねぎ 小松菜 焼のり 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 フルーツ 延命茶	米 油 もち米	カレー 豚肉 みそ	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 果物	
12 26	木	ごはん じゃんろう ナムル みそ汁	フルーツ寒天 チーズ 延命茶	米 ごま 油 砂糖	豚肉 みそ チーズ	ねぎ もやし 人参 きゅうり なす しめじ フルーツ缶	
13 27	金	ごはん とり肉のてりやき おくらのおひたしトマト みそ汁	沖縄風くずもち フルーツ 牛乳	米 さつま芋 くず粉 黒糖 くるみ	とり肉 みそ きなこ 牛乳	おくら トマト 玉ねぎ いんげん 果物	
14 28	土	ツナスパゲティ ポテトサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン いちごジャム	ツナ缶 ハム 牛乳	玉ねぎ しめじ トマト ちんげん菜 きゅうり 果物	