8月　こんだてひょう

2022年度桜ケ丘第一保育園

ひにち	ようび	うめ・もも・さくら おひる	うめ・もも・さくら おやつ	食材料 熱と力になるもの	食材料 血や肉になるもの	食材料 体の調子を整えるもの	メモ
1 15 29	月	ごはん 魚の梅煮 いんげん甘辛煮 みそ汁	1・29日　レタスチャーハン 15日　すいとん フルーツ 延命茶	米　油 （小麦粉）	カレイ　豚肉 みそ　（とり肉） ベーコン	梅干し　いんげん　人参 キャベツ　糸こんにゃく えのきだけ　レタス　（ねぎ） （小松菜）　果物	
2 16 30	火	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	フルーツヨーグルト 煮干し 延命茶	米　油	豚肉　みそ ヨーグルト 煮干し	なす　ピーマン きゅうり　梅干し かぼちゃ　おくら フルーツ缶	
3 17 31	水	梅ごはん もやしのチャンプルー きんぴら みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米　油 ごま コーンフレーク	豆腐　しじみ 削り節　みそ 牛乳	梅干し　しそ　もやし ねぎ　人参 ごぼう　ちんげん菜 あさつき　果物	
4 18	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　豆乳 牛乳	かぼちゃ　なす　玉ねぎ いんげん　トマト　キャベツ 人参　きゅうり レーズン　果物	
5 19	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　油 おせんべい	合びき肉　チーズ ゼラチン	なす　玉ねぎ　トマト きゅうり　とうがん　しめじ ちんげん菜　果物 りんごジュース	
6 20	土	ツナスパゲティ ポテトサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油　じゃが芋 ロールパン マーマレード	ツナ缶　ハム 牛乳	玉ねぎ　しめじ きゅうり　ちんげん菜 トマト　果物	
8 22	月	鮭ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	とりおこわ フルーツ 延命茶	米　ごま 油　さつま芋 もち米	甘塩鮭　豆腐 油揚げ　とり肉 みそ	しそ　切干大根 人参　絹さや ねぎ　しめじ 果物	
9 23	火	ごはん じゃんろう ナムル みそ汁	フルーツ寒天 チーズ 牛乳	米　ごま 油　寒天	豚肉　みそ チーズ　牛乳	ねぎ　もやし 人参　きゅうり なす　いんげん フルーツ缶	
10 24	水	ごはん さばのカレー煮 おくらのおひたし みそ汁	黒糖パン ウインナー フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油　パン	さば　みそ ウインナー 牛乳	玉ねぎ　しめじ トマト　おくら 小松菜　果物	
25	木	冷やし中華 とうがんのあんかけ煮	しらすワカメおにぎり フルーツ 延命茶	中華麺　油 ごま　米	焼き豚　むきえび しらす干し	きゅうり　もやし　トマト とうがん　かぼちゃ いんげん　ワカメ 焼のり　果物	
12 26	金	ごはん 夏野菜のかき揚げ 酢の物 なめこ汁	冷やしうどん フルーツ 延命茶	米　小麦粉 油　うどん	桜えび　みそ しらす干し 豆腐　ハム	ゴーヤ　玉ねぎ おくら　きゅうり なめこ　トマト ワカメ　果物	
13 27	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	ジャムサンド フルーツ 牛乳	そうめん　油 さつま芋 ロールパン いちごジャム	豚肉 牛乳	なす　おくら ねぎ　レモン 果物	