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	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	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	火	梅ごはん もやしのチャンプルー きんぴら 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）	木綿豆腐 削り節　しじみ みそ　ベーコン （とり肉）	もやし　ねぎ　ちんげん菜 梅干し　人参 ごぼう　あさつき レタス　果物	
2 16 30	水	鮭ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米　油 ごま　さつま芋 コーンフレーク	甘塩鮭　豆腐 油揚げ　みそ 牛乳	切干大根 人参 絹さや　ちんげん菜 果物	
3 17 31	木	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 牛乳	米　油 小麦粉　砂糖 バター	豚肉　みそ ヨーグルト 卵　牛乳	なす　ピーマン きゅうり　梅干し かぼちゃ　おくら レーズン　果物	
4 18	金	夏野菜カレー キャベツサラダ	りんごゼリー おせんべい フルーツ 延命茶	米　油 カレールウ おせんべい	豚肉　ゼラチン	かぼちゃ　なす　玉ねぎ いんげん　トマト キャベツ　きゅうり　人参 りんごジュース　果物	
5 19	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 ちんげん菜 きゅうり　トマト 果物	
7 21	月	ごはん 夏野菜のかき揚げ 酢の物 なめこ汁	たきおこわ フルーツ 延命茶	米　小麦粉 油　もち米	桜えび　しらす干し 豆腐　みそ とり肉	ゴーヤ　玉ねぎ　おくら きゅうり　ワカメ なめこ　しめじ 人参　果物	
8 22	火	ごはん さばのカレー煮 おくらのおひたし みそ汁	フルーツ寒天 チーズ 牛乳	米　じゃが芋 砂糖	さば　みそ チーズ　牛乳	玉ねぎ　しめじ トマト　おくら 小松菜　寒天 フルーツ缶	
9 23	水	ごはん じゃんろう ナムル みそ汁	レーズンパン ボイルウインナー フルーツ 牛乳	米　油 レーズンパン	豚肉　ふ みそ　ウインナー 牛乳	ねぎ　もやし 人参　きゅうり なす　果物	
10 24	木	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	冷やしうどん フルーツ 延命茶	米　油 うどん	カレイ　豚肉 みそ　ロースハム	梅干し　いんげん 人参 キャベツ　糸こんにゃく トマト　えのきだけ きゅうり　果物	
25	金	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	中華めん 油 ごま　米	焼豚　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	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	そうめん 油 さつま芋 ロールパン マーマレード	豚肉 牛乳	なす　おくら ねぎ　レモン 果物	
14 28	月	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 みそ汁	フルーツヨーグルト 煮干し 延命茶	米　油	合びき肉チーズ みそ　ヨーグルト 煮干し	なす　玉ねぎ トマト　きゅうり とうがん　しめじ フルーツ缶	