

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	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
				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	
		おひる	おやつ				
1 15 29	木	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	1・29日 人参ケーキ 15日 すいとん フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖	豚肉 みそ 卵 (とり肉) 牛乳	なす ピーマン きゅうり 梅干し かぼちゃ おくら 人参 (ねぎ、小松菜) レーズン 果物	
2 16 30	金	2・30日 ごはん/ みそ汁 魚の梅煮/ いんげん甘辛煮 16日 冷やし中華 とうがんのあんかけ煮	チャーハン フルーツ 延命茶	米 油 (中華めん) (ごま)	カレー 豚肉 みそ (焼豚) (えび)	梅干し いんげん 糸こんにゃく あさつき 人参 えのきだけ キャベツ (きゅうり、トマト とうがん、かぼちゃ)果物	
3 17 31	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	
5 19	月	納豆みそごはん とうがんととり肉の煮物 みそ汁	りんごゼリー おせんべい フルーツ 牛乳	米 油 おせんべい	納豆 豚肉 みそ とり肉 油揚げ ゼラチン 牛乳	ねぎ とうがん おくら ごぼう 絹さや りんごジュース 果物	
6 20	火	梅ごはん もやしのチャンプルー きんぴら みそ汁	じゃが芋もち 煮干し フルーツ 延命茶	米 油 ごま じゃが芋 片栗粉	豆腐 みそ しじみ 削り節 煮干し	梅干し もやし ねぎ ちんげん菜 人参 ごぼう あさつき 果物	
7 21	水	ごはん さばのカレー煮 おくらのおひたし みそ汁	冷やしきつねうどん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 うどん	さば みそ 油揚げ	玉ねぎ しめじ トマト おくら 小松菜 ねぎ 果物	
8 22	木	鮭ごはん 冷ややっこ 切干大根の煮物 みそ汁	黒糖パン チーズ フルーツ 牛乳	米 ごま 油 さつま芋 黒糖パン	甘塩鮭 豆腐 油揚げ みそ チーズ 牛乳	しそ 切干大根 人参 絹さや 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 スティックきゅうり すまし汁	しらすワカメおにぎり フルーツ 延命茶	米 油	合びき肉チーズ しらす干し	なす 玉ねぎ トマト きゅうり とうがん しめじ ワカメ 果物	
10 24	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	
26	月	ごはん じゃんろう ナムル みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米 ごま 油 食パン バター はちみつ	豚肉 みそ ふ 卵 牛乳	ねぎ もやし 人参 きゅうり なす 果物	
13 27	火	夏野菜カレー キャベツサラダ	フルーツ寒天 おせんべい 牛乳	米 油 カレールウ おせんべい 寒天	豚肉 牛乳	かぼちゃ なす 玉ねぎ トマト いんげん 人参 キャベツ きゅうり フルーツ缶	
14 28	水	ごはん 夏野菜のかき揚げ 酢の物 なめこ汁	焼きそば フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 蒸しめん	さくらえび しらす干し 豆腐 豚肉	ゴーヤ 玉ねぎ おくら コーン きゅうり ワカメ なめこ もやし キャベツ 果物	