



# 8月こんだて



熱量 430 kcal タンパク質 16.1 g

(あひる) 吉祥院こども園

|                                | 献立  | 材 料  | お や つ   |   | 献立  | 材 料  | お や つ  |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 3<br>・<br>17<br>・<br>31<br>(月) | ごはん<br>ツナじゃが<br>昆布<br>味噌汁                 | 米<br>シーチキン缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース<br>油 砂糖 醤油   | シュガーサンド<br>食パン マーガリン<br>グラニュー糖  | 24  | ごはん<br>☆手羽元のトマト煮<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁   | 米<br>手羽元 トマト缶 醤油 みりん 酢 ケチャップ<br>じゃが芋40 玉葱25 人参10 コンソメ2 油1<br>卵 小松菜 玉葱 昆布 味噌                  | ミルクロール<br>牛乳   |
| 4<br>・<br>18<br>(火)            | ごはん<br>鶏の照り煮<br>野菜のソテー<br>味噌汁             | 米<br>鶏もも肉 砂糖 醤油<br>きゃべつ 人参 玉葱 コーン ピーマン<br>コンソメ 油 薄口醤油<br>大根 人参 小松菜 昆布 味噌         | りんごゼリー<br>りんご果汁<br>寒天 ゼラチン<br>砂糖  | 11<br>・<br>25<br>(火)  | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>オレンジ<br>味噌汁  | 米<br>豆腐 豚肉 玉葱 人参 卵 砂糖<br>醤油 味噌 胡麻油<br>オレンジ<br>ソーメン 玉葱 青梗菜 昆布 味噌                              | 冷やしうどん<br>細うどん めんつゆ<br>水 胡瓜 卵<br>牛乳                  |
| 5<br>・<br>19<br>(水)            | ☆梅わかめうどん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>味噌汁                | 細うどん 梅干し わかめ 胡瓜 昆布 鰹節<br>砂糖 薄口醤油<br>豚ミンチ 冬瓜 玉葱 人参 グリンピース<br>砂糖 醤油 油              | バナナ<br>ソルトクラッカー   | 12<br>・<br>26<br>(水)  | そぼろごはん<br>鮭の塩焼き<br>野菜の金平<br>味噌汁   | 米 鶏ミンチ 卵 法蓮草 砂糖 醤油<br>鮭 塩<br>南瓜 人参 玉葱 ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻<br>冬瓜 わかめ 昆布 味噌                          | ホットケーキ<br>小麦粉 卵<br>砂糖 牛乳<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>牛乳 |
| 20<br>(木)                      | ごはん<br>煮魚<br>切り干し大根<br>味噌汁                | 米<br>鯖 砂糖 醤油 みりん 酒<br>切り干し大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油<br>きゃべつ 玉葱 青葱 昆布 味噌                 | わらびもち<br>わらび粉10 砂糖2<br>水80 きな粉2.3<br>砂糖1.6<br>牛乳  | 27<br>(木)   | ごはん<br>クリームシチュー<br>夏野菜サラダ<br>味噌汁  | 米<br>豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳<br>小麦粉 コンソメ 油<br>胡瓜 茄子 人参 オクラ トマト コーン きゃべつ<br>砂糖 醤油 酢 胡麻油              | ヨーグルト<br>牛乳  |
| 7<br>・<br>21<br>(金)            | ごはん<br>麻婆茄子<br>胡瓜の酢漬け<br>味噌汁              | 米<br>豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌<br>砂糖 片栗粉 胡麻油<br>胡瓜 砂糖 醤油 酢<br>豆腐 法蓮草 昆布 味噌          | 焼きポテト<br>じゃが芋 塩<br>油<br>牛乳  | 28<br>(金)   | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ナムル<br>味噌汁  | 米<br>鶏ミンチ 豆腐 卵 人参 青葱 長芋<br>酒 醤油 みりん 片栗粉 油<br>白菜 法蓮草 人参 もやし 砂糖 醤油<br>酢 胡麻油 白胡麻<br>大根 青葱 昆布 味噌 | すいか<br>胡麻スティック<br>牛乳                                 |
| 8<br>・<br>22<br>(土)            | 具だくさんうどん<br>薩摩芋煮<br>味噌汁                   | 細うどん 鶏こま肉 白菜 玉葱 人参 青葱<br>砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>薩摩芋 砂糖 醤油                        | バターロールパン<br>牛乳  | 1<br>・<br>15<br>・<br>29<br>(土)  | たまごうどん<br>野菜の煮物<br>味噌汁  | 細うどん 卵 青葱 胡瓜 油<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油                                     | 黒糖ロールパン<br>牛乳  |
| 備<br>考                         | 6日(木)<br>*味噌うどん<br>*薩摩芋の煮物<br>(おやつ)*わらびもち | うどん 豚肉 油 きゃべつ<br>人参 もやし 昆布 味噌<br>鶏こま肉 薩摩芋 人参 玉葱<br>グリンピース 砂糖 醤油<br>わらび粉 砂糖 きな粉 水 | 13日(木)<br>*クリームシチュー<br>米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 豆乳<br>小麦粉 コンソメ<br>*マカロニサラダ<br>マカロニ 胡瓜 人参 玉葱<br>砂糖 醤油 酢 胡麻油<br>(おやつ)*パンの耳ラスク 食パン 砂糖 黒砂糖 水 | 14日(金)<br>*お好み焼き<br>小麦粉 きゃべつ 豚肉 卵 長芋<br>だし 花鰹 青のり ソース<br>*味噌汁<br>大根 青葱 昆布 味噌<br>(おやつ)<br>*バナナ | 26日(水)誕生日会<br> |  |  |

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\*☆がついているのは新メニューになります。

\*保育園では、ひよこぐみとあひるぐみは、発芽玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)  
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。