



# 8月こんだて



熱量 395kcal タンパク質 16.8g (あひる) 吉祥院こども園

|               | 献立                             | 材 料   | お や つ  |          | 献立  | 材 料   | お や つ  |
|---------------|--------------------------------|---|--|----------|---|---|--|
| 28            | ごはん<br>手羽元の<br>マーマレード煮<br>ツナ和え | 米<br>手羽元 マーマレード 醤油<br>キャベツ 小松菜 シーチキン 人参 ピーマン 玉葱<br>醤油 酢 砂糖                | シュガーラスク<br>食パン マーガリン<br>グラニュー糖                     | 7<br>21  | ごはん<br>高野豆腐の中華風煮<br>ゆで卵                     | 米<br>高野豆腐 豚肉 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油<br>片栗粉 胡麻油<br>卵                         | りんごゼリー<br>りんご果汁 砂糖<br>寒天 ゼラチン                                    |
| (月)           | 味噌汁                            | 薩摩芋 玉葱 人参 昆布 鰹節 味噌  | 牛乳   | (月)      | 味噌汁   | キャベツ わかめ 昆布 鰹節 味噌   | 牛乳   |
| 1<br>29       | コーンごはん<br>赤魚の照り焼き<br>冬瓜の煮物     | 米 コーン 塩 昆布<br>赤魚 酒 みりん 醤油<br>冬瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉                           | 焼きポテト<br>じゃが芋 塩 油                                  | 8<br>22  | ナポリタンうどん<br>ピクルス                            | うどん 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 ケチャップ トマト缶<br>コンソメ 粉チーズ<br>胡瓜 人参 プチトマト 黄パプリカ 砂糖 塩 酢 | 梅とじゃこの<br>おにぎり<br>米 梅干し<br>ちりめんじゃこ                               |
| (火)           | 澄まし汁                           | 白菜 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油   | 牛乳   | (火)      | コーンスープ                                      | 玉葱 豆苗 クリームコーン コンソメ  | 牛乳   |
| 2<br>30       | ごはん<br>豚と野菜の炒め物<br>オクラの胡麻和え    | 米<br>豚肉 玉葱 人参 もやし 醤油 酒 みりん<br>オクラ 人参 すり胡麻 砂糖 醤油                           | 煮込みうどん<br>うどん 卵 人参<br>昆布 味噌                        | 9<br>23  | (9日)ごはん<br>(23日)そぼろごはん<br>ローストチキン<br>ポテトサラダ | 米<br>米 豚ミンチ 卵 法蓮草 砂糖 醤油<br>鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒<br>じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ      | (9日)きな粉サンド<br>食パン きな粉<br>マーガリン 砂糖<br>(23日)ミルクロール<br>牛乳           |
| (水)           | 味噌汁                            | 豆腐 わかめ 昆布 鰹節 味噌   | 牛乳   | (水)      | 味噌汁   | 麩 オクラ 人参 昆布 鰹節 味噌   | 牛乳   |
| 3<br>17<br>31 | ごはん<br>クリームシチュー<br>ひじきサラダ      | 米<br>豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ<br>キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 コーン 砂糖<br>醤油 酢 胡麻油 | (3日)すいか<br>ビスケット<br>(17-31日)黒糖ラスク<br>食パン 黒砂糖<br>牛乳 | 10<br>24 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>バナナ                      | 米<br>豚肉 豆腐 玉葱 人参 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油<br>バナナ                                  | チヂミ<br>小麦粉 片栗粉 卵<br>水 油 玉葱 たら<br>鶏ミンチ 人参<br>醤油 酢 砂糖<br>胡麻油 胡麻 牛乳 |
| (木)           | 味噌汁                            | ソーメン 茄子 法蓮草 昆布 鰹節 味噌  | 牛乳   | (木)      | 味噌汁   | 大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌   | 牛乳   |
| 4<br>18       | ごはん<br>南瓜のそぼろ煮<br>オレンジ         | 米<br>鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油<br>オレンジ                                 | 豆乳わらびもち<br>わらび粉 砂糖 水<br>豆乳 きな粉 砂糖                  | 25       | ごはん<br>☆鱈のマヨネーズ焼き<br>野菜のおかか和え               | 米<br>鱈 玉葱 マヨネーズ 青のり<br>キャベツ 胡瓜 人参 鰹節 砂糖 醤油                              | 南瓜ようかん<br>南瓜 砂糖 寒天<br>水  |
| (金)           | 味噌汁                            | うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油   | ぶどうパン  | (金)      | 味噌汁   | 冬瓜 青葱 昆布 鰹節 味噌  | 牛乳   |
| 5<br>19       | わかめうどん<br>煮物                   | うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油                         | 牛乳   | 12<br>26 | マーボー丼<br>澄まし汁                               | 米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油<br>胡麻油 片栗粉<br>人参 玉葱 キャベツ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油      | 黒糖ロールパン<br>牛乳  |
| (土)           | 味噌汁                            | ソーメン 茄子 法蓮草 昆布 鰹節 味噌  | 牛乳   | (土)      | 味噌汁   | 大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌   | 牛乳   |
| 備             | 14日(月)<br>味噌うどん<br>煮物          | うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 昆布 味噌<br>薩摩芋 玉葱 人参 砂糖 醤油                             | (おやつ)<br>スナックスティックパン<br>牛乳                         | 16日(水)   | おかかごはん<br>ツナじゃが                             | 米 鰹節 薄口醤油<br>シーチキン じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油<br>油                         | (おやつ)<br>マカロニの<br>きな粉和え  |
| 考             | 15日(火)<br>ごはん<br>煮物<br>味噌汁     | 米<br>豚肉 南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油<br>大根 わかめ 昆布 鰹節 味噌                                 | (おやつ)<br>マヨネーズラスク<br>食パン マヨネーズ<br>牛乳               | 味噌汁      | 麩 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌                            | 牛乳  | マカロニ<br>きな粉 砂糖<br>牛乳   |

\*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。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、あひるぐみは発芽玄米、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレー、生姜は味が濃く噛みにくいので抜いています。

23日(水)お誕生日会