

8月のこんだてひょう

旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	土	ボークカレー フルーツポンチ 牛乳		豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ メロン みかん もも	米 油 じゃがいも
3	月	ごはん シューマイ 野菜のゴマサラダ カレー風味スープ 牛乳	472	豚肉 ベーコン なると 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 玉葱	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖
4	火	ロールパン ジャーマンポテト トマトと卵のスープ フルーツ 牛乳	452	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 コーン パセリ ブロッコリー トマト 果物	小麦粉 じゃがいも
5	水	焼きそば フレッシュサラダ 小魚 牛乳	475	豚肉 魚 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり みかん もも ブロッコリー キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
6	木	キャロットパン 魚のフライ ボイル野菜 大豆入りミネストローネ 牛乳	450	魚 ベーコン 大豆 牛乳	人参 キャベツ トマト 玉葱 セロリー さやいんげん ズッキーニ	小麦粉 じゃがいも 油
7	金	ゆかりごはん ゴーヤチャンプル 味噌汁 牛乳	440	ベーコン 豆腐 卵 魚 味噌 牛乳	しそ にがうり にら なす えのき	米 ごま油 ごま じゃがいも
8	土	そうめん汁 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なると 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
11	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 牛乳 ゆでアスパラとミニトマト 豆腐のすまし汁	444	豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 ビーマン もやし 生姜 トマト アスパラ 葱	米 油
12	水	スパゲティミートソース もやしのあっさりサラダ チーズ 牛乳	470	豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 しめじ ビーマン トマト パセリ もやし キュウリ	スパゲティ 油 ごま油 ごま
13	木	ごはん おかかふりかけ 味噌汁 卵ときくらげの炒め物 フルーツ 牛乳	446	豚肉 豆腐 卵 味噌 牛乳	玉葱 きくらげ 人参 小松菜 わかめ なめこ 果物	米 砂糖 油
14	金	わかめごはん ミートボール ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳	430	豚肉 油あげ 味噌 牛乳	玉葱 わかめ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのき	米 砂糖 ごま油 ごま
15	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		魚 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん もも メロン	米 油 じゃがいも
17	月	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	490	豚肉 豆腐 味噌 ハム 牛乳	青菜 にんにく 葱 人参 にら もやし キュウリ 春雨	米 ごま油 砂糖 ごま
18	火	ごはん 夏野菜の肉みそかけ けんちん汁 牛乳	491	豚肉 豆腐 油あげ 味噌 牛乳	かぼちゃ なす 生姜 大根 ごぼう さやいんげん 人参 こんにゃく 葱	米 砂糖 油 里いも
19	水	ロールパン ちゃんぽん麺 コーン入りアスパラソテー 牛乳	457	豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン きくらげ もやし アスパラ コーン	小麦粉 油 中華めん ごま油
20	木	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 フルーツ 牛乳	470	豚肉 さつまあげ 豆腐 味噌 油あげ 大豆 牛乳	ひじき 人参 しいたけ こんにゃく さやいんげん 大根 ごぼう 生姜 果物	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも
21	金	ゆかりごはん 八宝菜 味噌汁 牛乳	472	豚肉 なると 味噌 豆腐 油あげ 牛乳	しそ 竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 葱	米 油 ごま油
22	土	焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
24	月	ごはん あじつけのり 含め煮 冬瓜のすまし汁 牛乳	484	とり肉 生揚げ 牛乳	ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく さやいんげん とうがん 葱 のり	米 じゃがいも 麩 砂糖
25	火	ボークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳	505	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん もも りんご	米 油 じゃがいも
26	水	キャロットピラフ 中華きゅうり 肉団子のスープ 牛乳	485	豚肉 とり肉 卵 牛乳	玉葱 グリンピース マッシュルーム 春雨 しいたけ きゅうり 人参 葱 生姜 白菜 小松菜	米 砂糖 ごま油
27	木	食パン ジャム ゆでキャベツ 牛乳 鶏からあげの香味ソース 春雨スープ	480	とり肉 ハム 牛乳	キャベツ 生姜 葱 春雨 しいたけ 人参	小麦粉 ごま油 油 ごま 砂糖
28	金	ごはん さんまオレンジ煮 牛乳 いんげんのごまマヨ和え 五目スープ		魚 かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 しいたけ いんげん	米 砂糖 ごま マヨネーズ
29	土	そうめん汁 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なると 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
31	月	五目とりごはん サラダステーキ 三色ひたし ゼリー 牛乳	499	とり肉 魚 牛乳	ブロッコリー 人参 しらたき しめじ ごぼう グリンピース ほうれん草 もやし	米 砂糖