

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	月	ごはん ごまふりかけ 八宝菜 味噌汁 フルーツ 牛乳		豚肉 なたと 油あげ 味噌 牛乳	人参 竹の子 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし 小松菜 果物	米 油 ごま油 ごま
2	火	ごはん ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳		豚肉 油あげ 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう いんげん 生姜 かぼちゃ	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも
3	水	焼そば 野菜サラダ 小魚 牛乳		豚肉 なたと 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり 小松菜	中華めん 油 砂糖
4	木	黒砂糖パン ちくわのいそべあげ きゅうり漬け 大豆入りミネストローネ 牛乳		ちくわ ベーコン 大豆 牛乳	きゅうり トマト 玉葱 人参 セロリー いんげん ズッキーニ 青のり	小麦粉 油 じゃがいも
5	金	ゆかりごはん ゴーヤチャンブル 味噌汁 牛乳		ベーコン 豆腐 卵 味噌 牛乳	しそ ゴーヤ もやし なら なす えのき	米 じゃがいも ごま ごま油
6	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
8	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 牛乳 ゆでアスパラとトマト 豆腐のすまし汁		豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 ピーマン もやし 生姜 アスパラ トマト 小松菜 葱	米 油
9	火	食パン ジャム ベーコンとレタスのスープ 卵ときくらげの炒め物 牛乳		豚肉 卵 ベーコン 牛乳	玉葱 きくらげ 人参 小松菜 レタス パセリ	小麦粉 油 砂糖
10	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		豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 しめじ ピーマン トマト もやし きゅうり パセリ	スパゲティ ごま油 油 ごま
12	金	ポークカレー フルーツ ほうれん草のナムル 牛乳		豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース もやし ほうれん草 果物	米 油 ごま じゃがいも ごま油
13	土	そうめん汁 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なたと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
15	月	わかめごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳		豚肉 味噌 豆腐 ハム 牛乳	にんにく 葱 人参 なら もやし きゅうり 春雨	米 ごま油 砂糖 ごま
16	火	ごはん けんちん汁 夏野菜の肉みそかけ 牛乳		豚肉 油あげ 味噌 牛乳	かぼちゃ なす 生姜 いんげん 大根 ごぼう 人参 里芋 こんにゃく 葱	米 油 砂糖
17	水	キャロットピラフ コールスローサラダ わかめスープ 牛乳		とり肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン わかめ チンゲン菜	米 マヨネーズ
18	木	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		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
19	金	ごはん 魚フライ じゃがいものきんぴら 味噌汁 牛乳		魚 さつまあげ 豆腐 味噌 牛乳	人参 しいたけ こんにゃく えのき なら	米 油 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖
20	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油
22	月	菜めし 含め煮 味噌汁 フルーツ 牛乳		生揚げ 油あげ 味噌 牛乳	青菜 ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく いんげん かぼちゃ えのき 玉葱 果物	米 麩 砂糖 じゃがいも
23	火	ポークカレー フレッシュサラダ チーズ 牛乳	542	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん もも	米 油 じゃがいも マヨネーズ
24	水	じゃこチャーハン 冬瓜のすまし汁 野菜のゴマサラダ 牛乳	472	いかなご 卵 なたと 豚肉 牛乳	人参 小松菜 玉葱 キャベツ とうがん しいたけ 葱	米 油 ごま 砂糖
25	木	食パン ジャム 春雨スープ 牛乳 鶏からあげの香味ソース ゆでキャベツ	471	とり肉 ハム 牛乳	生姜 葱 キャベツ 春雨 しいたけ 人参	小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま
26	金	ごはん いわしのごまみそ煮 三色ひたし 五目スープ 牛乳	480	魚 かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 小松菜 しいたけ 春雨	米 砂糖 ごま
27	土	そうめん汁 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なたと 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉
29	月	ごはん あじつけのり フルーツ 肉じゃが カレー風味スープ 牛乳	494	豚肉 ベーコン 牛乳	のり 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース キャベツ 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
30	火	五目とりごはん サラダステーキ ポイル野菜 味噌汁 ゼリー 牛乳	495	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 こんにゃく しめじ ごぼう グリンピース キャベツ えのき 葱	米 砂糖
31	水	チキンカレー チーズ フルーツポンチ 牛乳	500	とり肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご メロン	米 じゃがいも