

こんだて表

2023年8月

日付	こんだて	材 料 名			お や つ	行 事
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01・15 火	ごはん さばの香りみそ焼き ひじき煮豆 味噌汁（白菜・ねぎ・油揚げ）	米、○米粉、○砂糖、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○調整豆乳、さば、油揚げ、蒸し大豆、米みそ（淡色辛みそ）	○みかん缶、はくさい、にんじん、しいたけ、ひじき、いんげん、葉ねぎ、○レモン果汁	ふるふるみかん クラッカー 牛乳	15日： 申込教育・保育日
02 水	ごはん 鶏手羽元の酢じょうゆ煮 キャベツの胡麻ネーズ和え かきたま汁（みつば・えのき）	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏手羽肉、ソフト豆腐、○ツナ油漬缶、ちくわ、卵	キャベツ、○りんご、○きゅうり、えのきたけ、糸みつば、にんじん、○にんじん、にんにく、しょうが	ツナマヨサンド 果物 牛乳	
03 木	焼きそば 鶏のから揚げ ブロッコリーのかか和え 味噌汁（小松菜・油揚げ）（乳児）	中華めん、○ポップコーン、片栗粉、なたね油、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、○すいか、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	ポップコーン 果物 牛乳	タベのつどいごっこ
04・18 金	ごはん カレイの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁（ほうれん草・玉葱）	米、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、かれい、牛肉（もも・皮下脂肪なし）、米みそ（淡色辛みそ）	○りんご、れんこん、ほうれんそう、しらたき、たまねぎ、にんじん、しめじ、干ししいたけ	よもぎまんじゅう 果物 牛乳	
05 土	ロールパン ミネストローネ きゅうりスティック プロセスチーズ	ロールパン、じゃがいも	○牛乳、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、○オレンジ、きゅうり、にんじん、セロリー	市販菓子 果物 牛乳	
07・21 月	ごはん すき焼き風煮 切干大根のゴマ酢和え	米、三温糖、ごま、焼ふ（板ふ）	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、牛肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、焼き豆腐	○バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、ねぎ	ヨーグルト バナナ	
08・22 火	ごはん 鮭の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 味噌汁（小松菜・しめじ・ねぎ）	米、さといも、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、べにさけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○いわし（田作り）	○とうもろこし、だいこん、ごまつな、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん	蒸しとうもろこし おやつ小魚 牛乳	
09 水	タコライス ポテトオムレツ サラダ 白菜スープ	米、○ロールパン、じゃがいも、はるさめ、なたね油、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、卵、牛ひき肉、ベーコン	○りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、レタス、みかん缶、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	レーズンパン 果物 牛乳	おたんじょう会
10・24 木	ごはん エビフライ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、とうもろこし油	○牛乳、えび、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、○すいか、コーン缶、セロリー	10日:フルーツポンチ せんべい 24日:りんご蒸しパン 果物・牛乳	
12・26 土	きつねうどん ブロッコリーのかか和え	ゆでうどん、三温糖	○牛乳、油揚げ、かつお節	○りんご、ブロッコリー、はくさい、にんじん、葉ねぎ、わかめ（乾）	市販菓子 果物 牛乳	
14 月	ビーフカレー 和風サラダ	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ（板ふ）、なたね油、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛肉（肩・皮下脂肪なし）、しらす干し、○バター	たまねぎ、○オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、しょうが、にんにく	魅ラスク 果物 牛乳	申込教育・保育日
16 水			○牛乳、○牛乳	○りんご	市販菓子 果物 牛乳	おべんとう日 申込教育・保育日
17 木	ごはん 鍋しぎ ブロッコリーのごま和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）	米、○小麦粉、○マーガリン、○三温糖、三温糖、○コーンフレーク、ごま、砂糖、とうもろこし油	○牛乳、○牛乳、豚肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、○卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、赤みそ	ブロッコリー、○オレンジ、なす、だいこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、○干しぶどう	ロッククッキー 果物 牛乳	
19 土	ロールパン ポテトコロッケ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ロールパン、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	ブロッコリー、はくさい、○オレンジ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	市販菓子 果物 牛乳	
23 水	ゆかりごはん 棒棒鶏 かぼちゃ煮 ニラとじゃがいものスープ	米、○ロールパン、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、○りんご、きゅうり、にら、にんじん、○いちごジャム	ジャムロール 果物 牛乳	
25 金	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ナムル 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）	米、○スバゲティー、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○とうもろこし油、ごま油、三温糖	○牛乳、○牛乳、かじき、○ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、○にんじん、えのきたけ、○ピーマン、にんじん、生わかめ、○マッシュルーム、黒きくらげ	ケチャップスバゲティー 牛乳	
28 月	ポークハヤシライス コールスローサラダ	米、○マカロニ、○三温糖、マヨネーズ、砂糖、なたね油	○牛乳、○牛乳、豚肉（肩ロース・皮下脂肪なし）、○きな粉	たまねぎ、○りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	マカロニきな粉 果物 牛乳	
29 火	ごはん 白身魚のオイル焼き 白菜と茄子のごま和え 味噌汁（大根・油揚げ・ねぎ）	米、○干しそうめん、ごま、三温糖	○牛乳、メルルーサ、油揚げ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、バター、しらす干し	はくさい、なす、だいこん、たまねぎ、○にんじん、きょうな、にんじん、えのきたけ、○しいたけ、葉ねぎ、しいたけ、○ねぎ	冷やしそうめん	
30 水	とりごぼうごはん、 豆腐チャンプル きゅうりの中華漬け 味噌汁（ふ・キャベツ）	米、○食パン、片栗粉、三温糖、焼ふ（板ふ）、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉（ばら）、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）	○なし、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、にがうり・ゴーヤ、わけぎ	チーズトースト 果物 牛乳	
31 木	ごはん 鶏つくねの照り焼き おからサラダ 五目汁（だいこん・ごぼう）	○じゃがいも、米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、おから、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、油揚げ、○バター、かつお節	○オレンジ、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	ホコホコポテト 果物 牛乳	