

8月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
2	月	牛乳 ビスコ	ごはん 豚肉の磯辺焼き ※乳肉 ソース ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	米 キャノーラ油 麩	豚ロース	あおき粉 ひじき・人参・枝豆 わかめ りんご	牛乳 ココアパウダーケーキ
3	火	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 鮭の竜田揚げ いんげんのごま和え オレンジ	米・玄米 キャノーラ油 すりごま	さば	インゲン・人参 オレンジ	牛乳 油揚げラスク
4	水	牛乳 マンナビスケット	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ バナナ	米 エッグケアマヨ・キャノーラ油	飛挽きウインナー	ピーマン・赤ピーマン・玉葱・なす・南瓜・オクラ ブロッコリー・人参 バナナ	牛乳 シモンクッキー
5	木	牛乳 せんべい ●マンナビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 グレープフルーツ	米 こんにゃく・キャノーラ油	鶏肉 きざみあげ	ゴボウ・人参 玉葱 グレープフルーツ	牛乳 フルーツミックスゼリー
6	金	牛乳 クラッカー	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え ハイナッフル	米 キャノーラ油	木綿豆腐・ちくわ	玉葱・白菜・人参 ほうれん草・人参・きざみのり ハイナッフル	牛乳 押し麦クッキー
7	土	牛乳 ソフトせんべい	冷麺 りんご	ラーメン	豚肉	キャベツ・きゅうり・人参 りんご	牛乳 マンナウエハース
10	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 白身魚フライ お好みソース 切り昆布の煮物 オレンジ	米 白身魚フライ・キャノーラ油 ごま油	さつま揚げ	きざみ昆布・人参 オレンジ	牛乳 さつま芋のバター焼き
11	水	牛乳 里たべよ	ごはん ハンバーグ ケチャップソース 冬瓜のコンソメ煮 グレープフルーツ	米	ハンバーグ 飛挽きウインナー	冬瓜・キヌサヤ グレープフルーツ	※お茶 しそ葉飯むすび
12	木	牛乳 えび満月 ●マンナウエハース	肉野菜丼 バナナ	米・キャノーラ油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン バナナ	牛乳 ミニサラダ醤油 ●鉄入りビスケット
13	金	牛乳 はたはた焼き ●チーズスティック	◇お弁当の日				牛乳 ソフトせんべい
14	土	牛乳 ビスケット	◇お弁当の日				牛乳 白い風船
16	月	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き ※乳肉 オクラの納豆和え グレープフルーツ	米 ごま油	豚ロース 納豆	オクラ・人参 グレープフルーツ	牛乳 青りんごゼリー
17	火	牛乳 ミニサラダ醤油 ●アンパンマンせんべい	ごはん 臭入りの玉子焼き 香梗菜の中華和え ハイナッフル	米 キャノーラ油 ごま油	鶏卵・魚肉ソーセージ	玉葱・人参・ピーマン チンゲン菜・人参 ハイナッフル	牛乳 マーブルケーキ
18	水	牛乳 ビスコ	ロールパン マーマレード お豆のトマト煮 スパサラダ バナナ	ロールパン メークイン スパゲティ・エッグケアマヨ	飛挽きウインナー・大豆水煮	マーマレード 玉葱・トマトピューレ きゅうり・人参 バナナ	※お茶 昔ばし醤油菜飯むすび
19	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の生姜焼き 高野の詰め煮 味噌汁 オレンジ	米	秋鮭 高野豆腐 きざみあげ	人参・キヌサヤ 玉葱 オレンジ	牛乳 きなこクリームクラッカー
20	金	牛乳 マンナビスケット	ごはん タンダーリーチキン キャベツのサラダ コンソメスープ ハイナッフル	米 キャノーラ油 白ごま・ごま油・エッグケアマヨ	鶏肉・ヨーグルト	キャベツ・人参 玉葱・コーン ハイナッフル	牛乳 甘辛いりこ 麩のラスク ●いりこラスク増量
21	土	牛乳 せんべい ●ハイハイ	しぐれ りんご	米	豚肉	ごぼう・玉葱・人参 りんご	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 クラッカー	◇お弁当の日(さくら) ごはん メンチカツ ソース ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米 キャノーラ油	メンチカツ かつおぶし	ブロッコリー・人参 オレンジ	牛乳 ミルククッキー
24	火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の甘酢煮 キャベツのごま和え 味噌汁 ハイナッフル	米 キャノーラ油 白ごま 麩	鶏肉 ちくわ	キャベツ・人参 ほうれん草 ハイナッフル	牛乳 スイートポテト
25	水	牛乳 アスハラガス ●チーズスティック	◇お弁当の日(どんぐり) ごはん 揚げ豆腐 小松菜のツナ和え バナナ	米 キャノーラ油	木綿豆腐・豚肉・鶏卵 シーチキン	赤ピーマン・木くらげ 小松菜・人参 バナナ	牛乳 ドーナツ
26	木	牛乳 カルシウムせんべい	◇お弁当の日(かえで) ごはん 鮭の西京焼き いんげんのお浸し 味噌汁 りんご	米	さわら きざみあげ	インゲン・人参 玉葱 りんご	牛乳 ナポリタン風
27	金	牛乳 里たべよ	ごはん 豚肉の生姜焼 大根サラダ オレンジ	米 キャノーラ油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱・人参 切干大根・きゅうり・コーン オレンジ	牛乳 ハイゼリー
28	土	牛乳 えび満月 ●アンパンマンせんべい	冷やしきつねうどん グレープフルーツ	うどん	きざみあげ	わかめ・きゅうり グレープフルーツ	牛乳 はたはた焼き ●チーズスティック
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏むね肉のレモン焼き ほうれん草のお浸し りんご	米	鶏ムネ きざみあげ・かつおぶし	レモン果汁 ほうれん草・人参 りんご	牛乳 ココアくずもち
31	火	牛乳 白い風船	◇お弁当の日(あさがお) ごはん 鮭の照り焼き 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ	米 緑豆春雨 麩	アジ	木くらげ・人参 玉葱 オレンジ	牛乳 焼きポテト(あおのり)

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
●完了期食は揚げ物、昼食に提供するフルーツの缶詰、いりこそのものは使用しません。
●印は完了期代替え食です。

