



# こんだてひょう

令和3年8月 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	23	牛乳 クッキー	魚の香り焼き・レタス 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	魚切り身・白ごま・にんにく・生姜・葱・砂糖・酒・醤油・みりん・レタス 牛肉・牛蒡・人参・いんげん・椎茸・油・砂糖・醤油 ほうれん草・厚揚げ・もやし・人参・味噌・煮干し・りんご	ごはん	牛乳・ヨーグルトケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無糖ヨーグルト・バター・牛乳)
火	10 24	無糖ヨーグルト	豆腐のそぼろ煮 リャンパンサンスー かぼちゃの味噌汁	豆腐・合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・干しシイタケ・グリーンピース・油・砂糖・醤油・片栗粉 春雨・胡瓜・ハム・人参・卵・油・ごま油・砂糖・醤油・酢 かぼちゃ・油揚げ・しめじ・にら・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ せんべい
水	11 25	牛乳 せんべい	ポークジンジャー 野菜サラダ 小松菜のすまし汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・砂糖醤油・油・片栗粉 キャベツ・トマトマヨネーズ 小松菜・かまぼこ・エノキ・人参・醤油・塩・だし昆布・煮干し	ごはん	牛乳 プリン (プリンの素・牛乳)
木	12 26	牛乳 チーズ	魚のチーズ焼き さっぱり酢の物 五目汁	魚切り身・塩・小麦粉・油・マヨネーズ・粉チーズ・ピーマン・赤ピーマン 胡瓜・乾燥若布・人参・ごま・砂糖・酢・醤油 里芋・ゴボウ・干し椎茸・人参・葱・油揚げ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 パイナップル
金	27	牛乳 ビスコ	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	鶏モモ肉・ニンニク・生姜・ケチャップ・ヨーグルト・カレー粉・塩P・油 キャベツ・ホールコーン・人参・油・酢・砂糖・塩コショウ かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・スキムミルク・塩コショウ・醤油・鶏がら		牛乳 フルーツポンチ (バナナ・みかん缶・パイン缶・サイダー)
土	28	牛乳 せんべい	肉うどん 小松菜のごま和え	うどん・牛肉・砂糖・醤油・酒・人参・椎茸・葱・煮干し 小松菜・人参・エノキ・ごま・砂糖・醤油		牛乳 ミニクリームパン
月	2 16 30	牛乳 コーンフレーク	夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	豚肉・人参・玉葱・南瓜・なす・ズッキーニ・ゴーヤ・油・りんご・にんにく・カレールー もやし・人参・小松菜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油・酢	ごはん	牛乳 メロン
火	3 17 31	無糖ヨーグルト	八宝菜 胡瓜のおかかサラダ わかめの味噌汁	豚肉・エビ・キャベツ玉ねぎ・人参・ゆでたけのこ・干しシイタケ・葱・ゴマ油・砂糖・醤油・塩コショウ・片栗粉 胡瓜・人参・かつお節・醤油・マヨネーズ わかめ・油揚げ・人参・大根・味噌・煮干し	ごはん	お茶 煮豆 (金時豆・砂糖・塩)
水	4 18	牛乳 あられ	魚のムニエル ほうれん草のごま風味サラダ じゃが芋の味噌汁	魚切り身・塩コショウ・白ワイン・小麦粉・バター・油・レモン汁・砂糖・醤油 ほうれん草・パプリカ・ちくわ・ゴマ・味噌・マヨネーズ・ じゃが芋・しめじ・人参・葱・味噌・煮干し	ごはん	お茶 スイカ
木	5 19	牛乳 オレンジ	鶏肉と大豆の煮込み キャベツのツナ和え オクラの味噌汁	鶏モモ肉・大豆・厚揚げ・人参・椎茸・いんげん・大根・砂糖・醤油・酒・みりん キャベツ・もやし・人参・ツナ缶・醤油・砂糖・ごま油・酢 おくら・玉葱・えのき・乾若布・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 チーズ クラッカー
金	20	牛乳 卵ボーロ	焼き魚 レタス ポテトサラダ きのこスープ	鮭・塩 /レタス じゃが芋・卵・胡瓜・人参・玉ねぎ・マヨネーズ・塩コショウ エリンギ・しめじ・玉ねぎ・人参・葱・醤油・塩コショウ・煮干し	ごはん	牛乳 きなこトースト (食パン・バター・砂糖・スキムミルク・きな粉)
土	7 21	牛乳 せんべい	冷やし中華風 小松菜のスープ	中華麺・ハム・卵・油・もやし・胡瓜・トマト・ごま油・砂糖・酢・醤油・鶏がら 小松菜・ウインナー・人参・玉葱・醤油・塩・コショウ・煮干し		牛乳 スティックパン
誕生会	6	飲むヨーグルト	カレーピラフ 鶏肉のさっぱり煮・春雨サラダ きのこスープ・果物	ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・むき海老・バター・コンソメ・カレー粉 鶏モモ肉・砂糖・醤油・酢・ケチャップ 春雨・ロースハム・胡瓜・人参・マヨネーズ しめじ・えのき茸・卵・葱・鶏がら・片栗粉・醤油 すいか	ごはん	お茶 バナナアイス

場合によっては、メニューが変わることがあります。ご了承下さい☆

