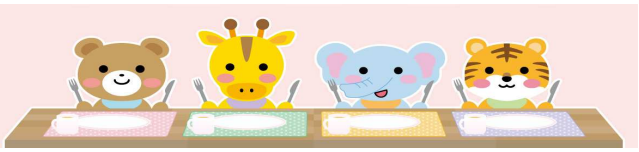
8月のこんだて



令和8年　光の子保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1	土	タコライス　マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁　パイン缶	ミルクパン	合挽肉　大豆ミンチ　チーズ ツナ　豆腐　みそ	米　押麦　砂糖　カレー粉　油 マカロニ　マヨドレ　ミルクパン	玉ねぎ　人参　にんにく　レタス トマト　コーン　きゅうり　冬瓜 小松菜　椎茸　パイン缶
2	日					
3	月	あわご飯　魚のチーズパン粉焼 肉じゃが　南瓜のみそ汁　オレンジ	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚　チーズ　豚肉　油揚げ みそ　牛乳	米　もちきび　パン粉　油　ごま油 じゃが芋　糸こんにゃく　砂糖 バター　小麦粉　ココア	にんにく　パセリ　椎茸　玉ねぎ グリンピース　人参　南瓜　ねぎ オレンジ
4	火	ジャージャー麺　中華サラダ コーンスープ　黄桃缶	麦茶 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ　大豆ミンチ　みそ ちくわ　枝豆　しらす	中華麺　ごま油　油　砂糖 片栗粉　ごま　米	たけのこ　椎茸　長ネギ　生姜 きゅうり　キャベツ　小松菜　コーン 赤ピーマン　大根葉　黄桃缶　ゆかり
5	水	ポークカレー　南瓜サラダ すいか	牛乳 人形焼き	豚肉　枝豆　ツナ　わかめ 牛乳	米　押麦　じゃが芋　油　砂糖 カレーフレーク　マヨドレ 人形焼き	人参　玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　南瓜　えのき　長ネギ すいか
6	木	麦ご飯　さばのごまみそ焼き　バナナ ゴーヤーチャンプルー　大根のすまし汁	麦茶 人参ヒラヤーチー	さば　みそ　豆腐　糸かつお 卵　ツナ	米　押麦　砂糖　油　ごま 小麦粉	生姜　苦瓜　人参　玉ねぎ　大根 キャベツ　えのき　大根葉　バナナ
7	金	麦ご飯　レバーのごまソース ブロッコリーポテト　野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 黒糖ちんすこう	豚レバー　ウインナー　ヨーグルト 牛乳	米　押麦　片栗粉　油　ごま じゃが芋　砂糖　ラード　小麦粉 黒糖	生姜　ブロッコリー　玉ねぎ　キャベツ 人参　コーン　パセリ　黄桃缶
8	土	ガパオライス　切干大根の酢物 ビーフンスープ　パイン缶	麦茶 おかき（きな粉）	豚ミンチ　大豆ミンチ　ツナ 豚肉　きな粉	米　押麦　砂糖　油　ビーフン ごま油　ごま　おかき	玉ねぎ　赤ピーマン　ピーマン にんにく　切干大根　きゅうり 黄ピーマン　人参　椎茸　長ネギ パイン缶
9	日					
10	月	あわご飯　魚のトマトマリネ ごぼうサラダ　カレースープ　パイン缶	牛乳 きなこクッキー	白身魚　ツナ　ひじき　大豆 牛乳　きな粉　卵	米　もちきび　小麦粉　片栗粉 油　砂糖　ごま　マヨドレ カレーフレーク　カレー粉 ケーキミックス　バター	トマト　玉ねぎ　レモン　ごぼう いんげん　黄ピーマン　しめじ 人参　大根葉　パイン缶
11	火		山の日（公休日）			
12	水	ハヤシライス　スパゲティーサラダ オレンジ	フルーツゼリー ウエハース	豚肉　ツナ　牛乳	米　押麦　油　ハヤシフレーク サラスパ　マヨドレ　砂糖 じゃが芋　ウエハース	にんにく　玉ねぎ　人参　きゅうり マッシュルーム　グリンピース 赤ピーマン　しめじ　パセリ　オレンジ
13	木	麦ご飯　鶏肉のさっぱり煮　バナナ クーブイリチー　レバー入り豚汁	麦茶 じゃがバタいも	鶏肉　昆布　豚肉　豚レバー みそ	米　押麦　油　砂糖　じゃが芋 糸こんにゃく　片栗粉　バター シチューミクス	生姜　にんにく　切干大根　人参 ごぼう　大根　長ネギ　バナナ
14	金	沖縄そば　キャベツのみそマヨ和え さつま芋のごま煮　黄桃缶	麦茶 コーンおにぎり	豚肉　かまぼこ　ちくわ　みそ 青さのり	沖縄そば　砂糖　マヨドレ ごま　さつま芋　米　ごま油	ねぎ　キャベツ　小松菜　人参 黄桃缶　コーン
15	土	もずく丼　　ゼリー	牛乳 マドレーヌ	もずく　豚ミンチ　大豆ミンチ 豆腐　みそ　牛乳	米　押麦　砂糖　油 マドレーヌ	ピーマン　赤ピーマン　コーン 小松菜　黄ピーマン　人参　長ネギ
16	日					
17	月	あわご飯　さばのみそ煮　オレンジ 冬瓜のそぼろ煮　きのこのすまし汁	牛乳 ほうれん草スコーン	さば　みそ　鶏ミンチ　豆腐 牛乳	米　もちきび　砂糖　片栗粉　油 ケーキミックス	冬瓜　人参　いんげん　えのき しめじ　椎茸　ねぎ　オレンジ ほうれん草
18	火	麦ご飯　レモンのチキン和え ゴーヤー入り豆腐チャンプルー じゃが芋のみそ汁　黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉　豆腐　ツナ　みそ　卵 牛乳　小豆　牛乳	米　押麦　小麦粉　片栗粉　油 じゃが芋　ケーキミックス　砂糖 バター	レモン　パセリ　キャベツ　苦瓜 人参　玉ねぎ　しめじ　黄桃缶　南瓜
19	水	☆お誕生日会☆　カレーピラフ 鶏のから揚げ　コーンスープ 人参と切干大根のサラダ　バナナ	牛乳 誕生日ケーキ 	ウインナー　鶏肉　ツナ 豆乳　牛乳	米　カレー粉　油　小麦粉 砂糖　ごま油　ケーキ	玉ねぎ　人参　にんにく　コーン 切干大根　きゅうり　パセリ バナナ
20	木	麦ご飯　鶏肉の照り焼き 人参しりしり　イナムルチ汁　バナナ	牛乳 くんぺん	鶏肉　ツナ　豚肉　かまぼこ みそ　牛乳　卵	米　押麦　油　糸こんにゃく 小麦粉　ケーキミックス　バター 砂糖　黒糖　ごま	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　椎茸 大根　ねぎ　バナナ
21	金	麦ご飯　白身魚のタンドリー風 いり豆腐　なすのみそ汁　パイン缶	牛乳 ミルクかりんとう	白身魚　ヨーグルト　豆腐　ひじき 豚ミンチ　油揚げ　みそ 牛乳　スキムミルク	米　押麦　カレー粉　ごま油 さつま芋　油　砂糖	にんにく　生姜　パセリ　人参 いんげん　なす　大根葉　パイン缶
22	土	豚焼肉丼　さつま芋のサラダ 青菜のみそ汁　黄桃缶	麦茶 おかき（のり塩）	豚肉　のり　みそ　豆腐	米　押麦　油　さつま芋　マヨドレ おかき	生姜　人参　玉ねぎ　ピーマン きゅうり　チンゲン菜　黄桃缶
23	日					
24	月	あわご飯　ポークチャップ　オレンジ 千切りイリチー　里芋のみそ汁	牛乳 ココアマフィン	豚肉　昆布　みそ　豆乳 牛乳	米　もちきび　小麦粉　油　砂糖 糸こんにゃく　里芋　ココア	玉ねぎ　にんにく　人参　ピーマン 切干大根　椎茸　しめじ　チンゲン菜 オレンジ
25	火	じゅーしーご飯　さばの塩焼き 大根サラダ　ゆし豆腐　黄桃缶　ウンケー	牛乳 サーターアンダギー	豚ミンチ　ひじき　さば　わかめ ツナ　ゆし豆腐　卵　牛乳	米　押麦　油　砂糖　小麦粉 ケーキミックス	人参　椎茸　ごぼう　ねぎ　大根 きゅうり　黄桃缶
26	水	麻婆なす丼　白菜のツナ和え 中華スープ　杏仁フルーツ	牛乳 あんぱん	豆腐　豚ミンチ　ツナ　鶏肉 大豆ミンチ　牛乳	米　押麦　油　ごま油　片栗粉 砂糖　ごま　杏仁豆腐　あんぱん	なす　玉ねぎ　人参　椎茸　たけのこ にら　にんにく　生姜　白菜　きゅうり 赤ピーマン　チンゲン菜　長ネギ みかん缶
27	木	お弁当　ウークイ	牛乳 バウムクーヘン	牛乳	バウムクーヘン	
28	金	麦ご飯　魚の南蛮焼き　黄桃缶 豆腐しゅーまい　オクラのスープ	牛乳 お麸ラスク	白身魚　豆腐しゅーまい　豆腐 きな粉　牛乳	米　押麦　片栗粉　小麦粉 油　ごま油　砂糖　お麸	玉ねぎ　ピーマン　人参　黄ピーマン オクラ　長ネギ　黄桃缶
29	土	スパゲティーミートソース　パイン缶 ひじきのごま和え　かぶのスープ	牛乳 たい焼き	合挽肉　豚レバー　ひじき　ツナ あおさ　牛乳	スパゲティ　油　小麦粉　砂糖 たい焼き	にんにく　玉ねぎ　人参　トマト マッシュルーム　ピーマン　切干大根 赤ピーマン　きゅうり　かぶ　コーン パイン缶　ゆかり
30	日					
31	月	ドライカレー　野菜サラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト	合挽肉　大豆ミンチ　豚レバー ツナ　牛乳	米　押麦　カレー粉　油　ごま 砂糖　春雨　マヨドレ　さつま芋 バター	人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく マッシュルーム　トマト　ブロッコリー カリフラワー　赤ピーマン　コーン 小松菜　オレンジ

行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

