✽8がつのこんだて✽

ひにち	ようび	主食	おかず	ねつや ちからになる	ちやにく になる	ちょうしを ととのえる	１０時 おやつ	３時 おやつ
1	きん	ごはん	ちくぜんに　ハムカツ　シーザーサラダ	こめ　じゃがいも さとう	ぎょにく　とりにく ハム	ごぼう　にんじん キャベツ	しるこサンド	おふらすく ぎゅうにゅう
2	ど	ごはん	にくだんご　ナムル　もものかんづめ	こめ　さとう あぶら	ぶたにく	にんじん　もやし ほうれんそう	おかき	メロンパン ぎゅうにゅう
4	げつ	ごはん	わふうハンバーグ　さつまいもマッシュ きりぼしだいこんのサッパリあえ	こめ　さとう さつまいも	とりにく たまご	たまねぎ　にんじん いんげん	ビスケット	えびせん ぎゅうにゅう
5	か	ごはん	とりのからあげ　あつやきたまご　にしょくサラダ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら かたくりこ	とりにく たまご	しょうが　にんじん ブロッコリー	おかき	ビスケット
6	すい	ごはん	ぶたにくのしょうがいため　おさかなソーセージフライ キャベツとえだまめのサラダ	こめ　さとう あぶら	ぶたにく　ぎょにく えだまめ	たまねぎ　にんじん キャベツ	クッキー	せんべい ぎゅうにゅう
7	もく	ふりかけ ごはん	エビチリ　うずらたまご　だいこんのあえもの ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう	エビ たまご	たまねぎ　だいこん にんじん	せんべい	オレンジゼリー
8	きん	チキンカレー	カリフラワーのサラダ　オレンジ	こめ　じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎょにく	たまねぎ　オレンジ カリフラワー	プチスティック	クリームサンド ぎゅうにゅう
9	ど	ゆかりごはん	メンチカツ　コーンサラダ	こめ　あぶら さとう	ぶたにく	きゅうり　キャベツ とうもろこし	あられ	パイ ぎゅうにゅう
11	げつ	ごはん	しろみざかなのちゅうかソース　ウインナー ブロッコリーサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう かたくりこ	ぎょにく　みそ ウインナー	たまねぎ　にんにく にんじん	バームクーヘン	カステラ
12	か	ごはん	イカドーナツフライ　ジャーマンポテト ゆかりあえ	こめ　あぶら じゃがいも	いか　あおのり ベーコン	たまねぎ　キャベツ にんじん	せんべい	カスタードプリン ぎゅうにゅう
13	すい	ごはん	しろごまつくねのにもの　ペンネトマトソース だいこんのカニふうみサラダ	こめ　さとう こむぎこ	ごま　とりにく かまぼこ	たまねぎ　だいこん にんじん	マシュマロ	ひねりあげ ぎゅうにゅう
14	もく	ごはん	とりのからあげ　ひじきのにつけ キャベツのあえもの	こめ　あぶら さとう	とりにく　ひじき あぶらあげ	しょうが　にんじん キャベツ	せんべい	むしパン ぎゅうにゅう
15	きん	たきこみピラフ	むしシュウマイ　ブロッコリー　パインのかんづめ	こめ　あぶら バター	ハム かまぼこ	たまねぎ　パイン ブロッコリー	クリームサンド	スティックポテト ぎゅうにゅう
16	ど	さけおにぎり	ウインナー　とうもろこし　ミニトマト ぶどうジュース	こめ さとう	ウインナー さけ	とうもろこし ミニトマト	せんべい	ヨーグルト
18	げつ	ぶたどん	だいこんサラダ　プチゼリー	こめ　さとう ごま	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ　にんじん だいこん	ビスケット	バウムクーヘン ぎゅうにゅう
19	か	わかめごはん	さわらのさいきょうやき　かぼちゃのにつけ マカロニサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう マヨネーズ	わかめ さわら	かぼちゃ　にんじん キャベツ	せんべい	せんべい
20	すい	ごはん	ソースとんかつ　やきじゃがいも キャベツとツナのサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら じゃがいも	ぶたにく ツナ	キャベツ　にんじん いんげん	クッキー	青りんごゼリー
21	もく	ごはん	とりにくのバーベキューソースやき　だいこんのにもの ミモザサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう	とりにく　たまご あぶらあげ	だいこん　にんじん ブロッコリー	せんべい	ビスケット
22	きん	カレーライス	ミニハンバーグ　だいこんのナムル	こめ　あぶら じゃがいも	ぶたにく えだまめ	たまねぎ　にんじん だいこん	ぽんがし	ウエハース ぎゅうにゅう
23	ど	ごはん	おろしからあげ　こまつなのゴマあえ	こめ　あぶら ごま	とりにく	だいこん こまつな	せんべい	やきプリン ぎゅうにゅう
25	げつ	ごはん	しろみざかなのフライ　いなかまめ コールスローサラダ	こめ　あぶら さとう	しろみざかな だいず	ごぼう　にんじん グリンピース	タルト	ホットケーキ ぎゅうにゅう
26	か	ごはん	すきに　だいがくいも　さんしょくサラダ ぎゅうにゅう	こめ　さとう さつまいも	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ　いんげん にんじん	せんべい	ストロベリーゼリー
27	すい	ごはん	てりやきにくだんご　きんぴられんこん ブロッコリーのしょうゆマヨあえ	こめ　あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	れんこん　にんじん ブロッコリー	ビスケット	せんべい ぎゅうにゅう
28	もく	ごはん	すどり　ちくわのにもの キャベツとコーンのサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう かたくりこ	とりにく ちくわ	たまねぎ　にんじん キャベツ	せんべい	クリームサンド
29	きん	やきそば	ウインナーたまごやき　えだまめ	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく えだまめ	キャベツ にんじん	サブレ	おふらすく ぎゅうにゅう
30	ど	ふりかけごはん	ひとくちカツ　だいこんのあさづけ　ミニトマト	こめ　あぶら さとう	ぶたにく たまご	だいこん ミニトマト	あられ	あんぱん ぎゅうにゅう

熱中症対策のため
水筒の中身は多めに入れて
忘れずに持参して下さい。

○●延長保育用おやつ別途あります●○
○●水筒を忘れずにご持参下さい●○

２０１４．8明福寺ルンビニー学園保育園