

8月 こんだて表 (きぼうしゃのみ)



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	パン	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ オリーブあぶら
4	火	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく	つちしょうが チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら でんぷん
5	水	パン	○	やきそば	ぶたにく	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら
6	木	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	あぶら
7	金	ごはん	○	ぶたどん	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん にとこんにやく あおねぎ	ごま さとう あぶら
10	月			<h2>夏 休 み</h2>			
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
17	月	パン	○	わふうスパゲティ	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく	スパゲティ オリーブあぶら
18	火	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ たら もやし	ごま さとう ごまあぶら
19	水	パン	○	カレーシチュー	ぶたひきにく とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ にんじん とうもろこし	
20	木	ごはん	○	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ	あおねぎ えのきたけ ほししいたけ	うどん
				ふりかけ	ふりかけ		
21	金	ごはん	○	マーボーどうふ	どうふ ぶたひきにく あかみそ あかだしみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。