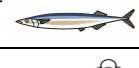




8・9月 こんだてひょう

目標	とうばん しごと 当番の仕事をきちんとしよう		みじたく てばや ととの ○身支度を手早く整えよう		しよつき ただ はいぜん ○食器を正しく配膳しよう	
日	こんだてめい		行事	あかの なかま ちやくになる	さいろの なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしを ととのえる
30 水	プルコギ丼 冬瓜のスープ サイダー寒 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、かんてん	こめ、あぶら、はちみつ さとう、ごま、ごまあぶら かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ パプリカ、しめじ、ねぎ、とうがん にんじん、ほししいたけ、パインかん
31 木	鶏ごぼうピラフ ゆで野菜のドレッシングソース ひよこ豆入りポテトチャウダー	○		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ひよこめ ベーコン、なまクリーム	こめ、あぶら、バター さとう、じゃがいも こむぎこ	ごぼう、たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、マッシュルーム
1 金	わかめごはん(防災対策用アルファ米) 里芋とこんにゃくの炒め煮 ごまみそ汁	○		ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	アルファまい、こんにゃく さといも、ごまあぶら さとう、じゃがいも、ごま	だいこん、にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、いんげん、こまつな
4 月	ジャージャー麺 ポテトたこ揚げ じゃことわかめの和え物	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ だいたす、たこ、ベーコン、わか め おかか、あおのり、じゃこ	むしちゅうかめん、ラード さとう、かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ しょうが、にんにく、にんじん こねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ
5 火	木島平村のごはん さばのピリ辛焼き ナムル スーミータン 	○		ぎゅうにゅう、さば とうふ、たまご	きしまだいらむらのこめ あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	にんにく、しょうが、こねぎ だいずもやし、にんじん、こまつな クリームコーン、ホールコーン、ねぎ
6 水	スイートポテトスト きのこ鶏肉のポトフ ぶどうゼリー 	○		ぎゅうにゅう、なまクリーム とりにく、ウインナー アガー	しょうパン、さつまいも バター、さとう、はちみつ じゃがいも	しめじ、エリンギ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、ナタデココ ぶどうジュース
7 木	あんかけチャーハン パンサンスー あんこ春巻き	○		ぎゅうにゅう、やきぶた たまご、ぶたにく、いか ハム、あずき	こめ、おしむぎ、はるさめ、さとう ラード、あぶら、ごまあぶら、ごま かたくりこ、はるまきのかわ	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん ほししいたけ、にんにくのめ きゅうり、もやし、たけのこ
8 金	菊花と鮭のまぜ寿司 モチコチキン 田舎汁 	○		ぎゅうにゅう、さけ、みそ のり、とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう ごま、しらたまこ コーンスターチ	きつか、きゅうり、ねぎ、にんにく しょうが、だいこん、しめじ かぼちゃ、ほうれんそう
11 月	キムタクごはん 花しゅうまい モロヘイヤスープ 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、おしむぎ、ごまあぶら あぶら、ごま、かたくりこ しゅうまいのかわ、はるさめ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、キムチ たくあん、しょうが、モロヘイヤ ほししいたけ
12 火	奄美の鶏飯 岩石揚げ ゆかり和え	○		ぎゅうにゅう、たまご とりにく、のり、だいたす ひじき、じゃこ	こめ、あぶら、ごま さとう、さつまいも こむぎこ	たくあん、ほししいたけ しょうが、こねぎ、だいこん にんじん、きゅうり
13 水	ガバオライス フォー 巨峰 	○		ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、さとう フォー	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、パプリカ、パセリ、もやし こねぎ、きよほう
14 木	ピザ蒸しパン 鮭のクリームパンネ コールスローサラダ	○		ぎゅうにゅう、なまクリーム とうにゅう、ぶたにく、だいたす さけ、ベーコン、チーズ、ハム	スパイスドック、あぶら こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ コーン、ピーマン、トマトピューレ にんじん、キャベツ、しめじ パセリ、ほうれんそう
15 金	カリカリ梅じゃこごはん イカのかりんと揚げ ごまマヨサラダ さつま芋のめった汁 	○		ぎゅうにゅう、じゃこ いか、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、ごま、かたくりこ ごまあぶら、さとう、こんにゃく さつまいも	カリカリうめ、キャベツ、きゅうり もやし、コーン、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ
19 火	ごはん キムムッチ チャプチェ わかめと豆腐のスープ 	○		ぎゅうにゅう、のり、わかめ ぶたにく、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、かんこくはるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ パプリカ、ほししいたけ、たけのこ きくらげ、しょうが、えのき ほうれんそう、ねぎ
20 水	けんちんうどん ししゃものから揚げ ごまおはぎ 	○		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ししゃも、こしあん	うどん、ごまあぶら かたくりこ、あぶら、もちごめ ごま、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ねぎ、ほうれんそう にんにく、しょうが
21 木	黒砂糖パン おじゃがカップグラタン 押し麦入りスープ オレンジポンチ 	○		ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ、アガー	くろさとうパン、あぶら じゃがいも、こむぎこ おしむぎ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん パセリ、キャベツ、コーン たまねぎ、オレンジジュース みかんかん、ナタデココ
22 金	野沢菜ごはん チキンチキンごぼう 沢煮椀 	○		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう ごま、かたくりこ、じゃがいも	のざわな、ごぼう、えだまめ にんじん、だいこん、えのき
25 月	参鶏湯風クッパ のりあげくん チョレギサラダ	○		ぎゅうにゅう、とりにく のり、わかめ	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま パンこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、だいこん ねぎ、れんこん、にんじん キャベツ、きゅうり
26 火	ししじゅーしー チャンプルー イナムドゥッチ(もずくのみそ汁)	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、こんぶ、とうふ たまご、おかか、みそ かまぼこ、もずく	こめ、さとう、ラード、かたくりこ いとこんにゃく、ごまあぶら	にんじん、いんげん、キャベツ もやし、ねぎ、にんにく しょうが、ほししいたけ
27 水	ココアパン パンプキンシチュー パリパリサラダ 	○		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	ココアパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう ワナタンのかわ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、コーン、きゅうり
28 木	さんまごはん 野菜のおかかあえ 木島平村のなめこ汁 梨 	○		ぎゅうにゅう、さんま おかか、とうふ、みそ、わかめ	こめ、おしむぎ、かたくりこ あぶら、さとう	しょうが、いんげん、キャベツ もやし、ほうれんそう、なめこ ねぎ、なし
29 金	豚丼 青菜のお吸い物 お月見団子 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、だいこん ほししいたけ、えのき、ほうれんそう

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。