

年

8月

献立表

にじ・うみ・たい

日・曜	献立	主食	材 料			主材料
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	がんもの煮物 チキンサラダ なすのみそ汁	ごはん 牛乳	マヨネーズ	がんもどき 鶏肉 油揚げ	昆布 パプリカ・きゅうり・レタス なす・あさつき	たご焼き風ホテル じゃが芋・片栗粉・ソース・青のり 麦茶
2 土	ドライカレー 野菜スープ 果物	ごはん 麦茶		豚肉	人参・玉ねぎ・カレー粉・コンソメ 玉ねぎ・きやべつ・コンソメ	お菓子 麦茶
4 月	鯖の竜田揚げ 切干大根煮 南瓜のみそ汁	ごはん 麦茶	南瓜	鯖 豚肉・竹輪 油揚げ	生姜 切干大根・玉ねぎ・人参 大根・玉ねぎ	人参餅 人参・米粉・油・きな粉 牛乳
5 火	鶏の照り焼き ひじきサラダ きやべつのみそ汁	ごはん 麦茶	マヨネーズ	鶏肉 油揚げ	ひじき・人参・大豆・コーン きやべつ・あさつき	ラスク 麦パン・砂糖・バター 牛乳
6 水	ガパオライス 酢の物 卵スープ	ごはん 牛乳		水煮大豆・豚肉・油揚げ 竹輪・ちりめん干し 卵	ピーマン・オイスターソース きゅうり・わかめ あさつき・玉ねぎ・コンソメ	せんべい 麦茶
7 木	肉豆腐 人参しりしり 青梗菜のみそ汁	ごはん 麦茶		豆腐・豚肉 ツナ 油揚げ	白菜・えのき・玉ねぎ 人参・にんにく 青梗菜	トマト蒸しパン トマト・薄力粉・油・BP 牛乳
8 金	焼肉 スパゲッティサラダ 麩のみそ汁	ごはん 牛乳	胡麻 スパゲッティ・マヨネーズ 麩	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり・コーン わかめ・あさつき	炊き込みおにぎり 人参・塩昆布・ツナ 麦茶
9 土	三色ご飯 わかめのみそ汁 果物	ごはん 麦茶		卵・鶏肉	いんげん わかめ・玉ねぎ	お菓子 麦茶
希望保育 12 火	ナポリタン 野菜スープ オレンジ	スパゲッティ 麦茶	スパゲッティ	ウインナー ベーコン	玉ねぎ・しめじ・ピーマン きやべつ・人参・コンソメ	丸ボーロ 麦茶
希望保育 13 水	親子丼 豆腐のみそ汁 キウイ	ごはん 麦茶		卵・鶏肉 豆腐	玉ねぎ わかめ	ヨーグルト（生協） 麦茶
希望保育 14 木	焼うどん わかめスープ オレンジ	うどん 麦茶	うどん	豚肉	きやべつ・人参・玉ねぎ・ピーマン わかめ・えのき・コンソメ	せんべい 麦茶
15 金	ポークビーンズ ピーマンのツナ和え バナナ	ごはん 牛乳	じゃが芋・小麦粉 ねりごま	豚肉・大豆 ツナ・竹輪	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・コンソメ ピーマン・人参	フルーツ牛乳寒天 牛乳・寒天・砂糖・バナナ 麦茶



年 8月 献立表 にじ・うみ・たい

日・曜	献立	主食	材 料			主材料
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	和風スパゲッティ 卵スープ 果物	ごはん 麦茶	スパゲッティ	ツナ 卵	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	お菓子 麦茶
18 月	まぐろの昆布煮 ポテトサラダ なすのみそ汁	ごはん 麦茶	じゃが芋・マヨネー	まぐろ ハム 油揚げ	昆布 きゅうり・人参・コーン なす・あさつき	とうもろこし 牛乳
19 火	鶏肉のゲテヤツプめ ほつれん草のごま和 え オクラのみそ汁	ごはん 麦茶	胡麻	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・小松菜 オクラ	お好み焼き お好み焼き粉・卵・豆腐・ 焼きび・きやべつ 牛乳
20 水	栄養きんぴら たたききゅうり 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳		豚肉・黒はんぺん	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり 小松菜・しめじ	みたらし団子 白玉粉・だんご粉・ 三温糖・醤油 麦茶
21 木	はんぺんフライ きやべつ もずくのスープ メロン	ごはん 麦茶	小麦粉・パン粉	黒はんぺん	きやべつ・ミニト マト もずく・えのき・ 人参・コンソメ	寒天ゼリー かんてんぱぱ 牛乳
22 金	肉じゃが きやべつのゆかり和 え 麩のみそ汁	ごはん 牛乳	じゃが芋 麩	豚肉	玉ねぎ・人参・ つきこん・いんげん きやべつ 玉ねぎ・あさつき	きな粉クッキー 薄力粉・バター・ きな粉・牛乳 麦茶
23 土	チキンライス 野菜スープ 果物	スパゲッティ 麦茶		鶏肉	玉ねぎ・人参 きやべつ・人参・コンソ メ	お菓子 麦茶
始 25 月	冬瓜と鶏肉の煮物 豆まめサラダ 青梗菜のみそ汁	ごはん 麦茶		鶏肉 水煮大豆・ツナ・チーズ	冬瓜 人参・きゅうり・コーン 青梗菜・しめじ	マカロニかりんとう マカロニ・三温糖・黒ゴマ 牛乳
26 火	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ごはん 牛乳	春雨	豆腐・豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・ニラ・ 干椎茸・生姜・にんにく きやべつ・きゅうり・人 参 わかめ・えのき	ジャムサンド 食パン・ジャム 牛乳
27 水	夏野菜カレー 和風サラダ すいか	ごはん 麦茶	南瓜・小麦粉・パ ター	豚肉 カニカマ	玉ねぎ・人参・しめじ・ なす・カレー粉 きやべつ・きゅうり り	フルーツヨーグルト ヨーグルト・フルーツ・ パイナップル・みかん缶・ヨー グルト 麦茶
28 木	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 南瓜のみそ汁	ごはん 麦茶	南瓜	鮭 豚肉・黒はんぺん 油揚げ	ひじき・人参・玉ねぎ・ いんげん・干椎茸	ウイナー蒸しパン ウイナー・薄力粉・油・ BP 牛乳
29 金	きやべつの卵炒め レバー煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん 牛乳	じゃが芋	卵・豚肉 鶏レバー	きやべつ・玉ねぎ・ピー マン 人参・生姜 わかめ・玉ねぎ	わかめおにぎり わかめ 牛乳
30 土	焼うどん 野菜スープ 果物	うどん 麦茶	うどん	豚肉	きやべつ・人参・ 玉ねぎ・ピーマン きやべつ・人参・コンソ メ	お菓子 麦茶

