

献立予定表 8月

D a o p 8月の指導計画・・・夏野菜で栄養をしっかりと摂る。 A B C E

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
カレーピラフ オニオンスープ	鮭寿司 冬瓜汁	ごはん 中華風 ローストチキン 春雨サラダ トマト	ごはん 千切大根煮付 チンジャオロース風	ごはん とんかつ きゅうりのナムル 豆腐とわかめの 味噌汁	他人丼
米・牛ミンチ・玉ねぎ 人参・青ねぎ・小松菜 ベーコン・コーン・エリンギ カレー粉・鶏ガラ	米・鮭・たくあん・きゅうり 豚肉・冬瓜・人参 かまぼこ・青ねぎ・砂糖 うすあげ・酢・醤油	米・鶏肉・玉ねぎ ピーマン・春雨・きゅうり ハム・人参・コーン ミニトマト・白ゴマ・酢 砂糖・醤油	米・千切大根・人参 里芋・牛肉・竹の子 ピーマン・パプリカ・醤油 オイスターソース・鶏ガラ 砂糖	米・豚肉・きゅうり・人参 白菜・白ごま・豆腐 わかめ・玉ねぎ・青ねぎ 味噌・パン粉	米・豚肉・卵・玉ねぎ 人参・青ねぎ・椎茸
牛乳・ミレービスケット	ヤクルト・フランクフルト	ファイバーヨーグルト	牛肉・ジャムサンド	パイナップル	ヤクルト・星たべよ
9	10	11	12	13	14
振替休日	ごはん すき焼き風煮 たまご焼き	コーンごはん 冷やしうどん 野菜ゼリー	中華丼	ちゃんぽんめん	ハヤシライス
	米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・焼豆腐・すきふ 糸こんにゃく・かまぼこ 青ねぎ・卵・砂糖・醤油	米・コーン・うどん・コーン 鶏ささみ・きゅうり・人参 ミニトマト・めんつゆ 野菜ゼリー	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・なると・椎茸 イカ・チンゲン菜・鶏ガラ	中華麺・豚肉・キャベツ なると・玉ねぎ・人参 椎茸・青ねぎ・もやし 鶏ガラ	米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム ハヤシルウ グリーンピース
	バナナ	スポロン・チキンナゲット	ヤクルト・ハッピーターン	ヤクルト・ぼたぼた焼き	ヤクルト・お米スナック
16	17	18	19	20	21
ごはん 肉じゃが 冷しゃぶサラダ	ロールパン スープパグティ オレンジ	三色ごはん 肉団子の甘酢あん おからの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の 味噌炒め ひじきの煮付	ごはん マーボーなす きゅうりの昆布和え	ピラフ わかめスープ
米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・糸こんにゃく かまぼこ・グリーンピース レタス・きゅうり ミニトマト・ドレッシング 砂糖・醤油	麦ロールパン・人参 スパゲティ・ベーコン 玉ねぎ・コーン・しめじ シチュールウ・オレンジ ブロッコリー	米・豚ミンチ・卵・絹さや ミートボール・玉ねぎ 人参・パプリカ・ピーマン おくら・うすあげ・味噌 酢・醤油	米・豚肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・ちくわ・しめじ ニラ・ひじき・うすあげ こんにゃく・味噌・砂糖 醤油	米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・なす・豆腐・ニラ きゅうり・白ゴマ・塩昆布 マーボの素・砂糖 醤油	米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・コーン・青ねぎ わかめ
牛乳・かりんとう	ヤクルト・ふかし芋	りんごゼリー	牛乳・フライドポテト	オレンジジュース・蒸しパン	ヤクルト・ぱりんこ
23	24	25	26	27	28
ごはん 白身魚フライ ゆかりキャベツ きのこことハムのスープ	野沢菜ちりめん ごはん 豚汁 さつま芋サラダ	夏野菜カレー とうもろこし 福神漬	ごはん コロッケ にんじんマリネサラダ なすの味噌汁	焼肉丼 ワンタンスープ	鶏と野菜の 煮込みうどん
米・白身魚・キャベツ ゆかり・しめじ・ハム 玉ねぎ・人参・コンソメ ブロッコリー・パン粉	米・野沢菜漬・ちりめん 白ゴマ・豚肉・玉ねぎ 人参・こんにゃく・ごぼう かまぼこ・さつま芋 きゅうり・りんご・味噌 マヨネーズ	米・牛肉・玉ねぎ・人参 南瓜・とうもろこし 福神漬・カレールウ	米・合いびき肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・キャベツ ツナ缶・豚肉・なす かまぼこ・青ネギ・味噌 フレンチドレッシング パン粉	米・牛肉・人参・もやし ほうれん草・玉ねぎ 青ねぎ・餃子の皮 鶏ガラ・長ネギ・醤油 ゴマ油	うどん・鶏肉・みつば 長ネギ・白菜・人参 しめじ
牛乳・豆乳クッキー	ヤクルト・まがりせんべい	カルピスフルーツポンチ	フルーチェ	すいか	ヤクルト・ハッピーターン
30	31				
十六穀米 冬瓜のそぼろあん きんぴら春雨	ごはん さわらの 胡麻みそ焼き ブロッコリーの おかか和え				
米・十六穀米・豚ミンチ 冬瓜・厚揚げ・人参 里芋・かまぼこ・春雨 豚肉・ごぼう・青ねぎ 砂糖・醤油	米・さわら・白ゴマ ブロッコリー・鯉節・卵 玉ねぎ・わかめ・青ねぎ 味噌・醤油				
牛乳・さかなっこ	ヤクルト・ビスコ				