

献立予定表 8月



8月の指導計画・・・夏野菜で栄養をしっかりと摂る。



月	火	水	木	金	土
1 ごはん すき焼き風煮 粉ふき芋 きゅうちゃん漬け	2 山吹ごはん えのきの味噌汁 ちくわの磯辺焼き	3 ゆかりごはん さわらの塩焼き ほうれん草と コーンの和えもの 豆腐の味噌汁	4 ロールパン ビーフシチュー パイナップル	5 ごはん 高野豆腐の煮付 豚肉と ピーマン炒め	6 ピラフ スープ
米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・椎茸・焼豆腐 すきふ・糸こんにゃく かまぼこ・じゃが芋 パセリ・きゅうちゃん漬け	米・卵・ちりめん・白ごま 野沢菜漬・人参・えのき 玉ねぎ・青ねぎ・ちくわ かまぼこ・青のり・味噌	米・ゆかり・さわら・もやし ほうれん草・人参 ツナ缶・コーン缶・白ごま 豆腐・玉ねぎ・青ねぎ うすあげ・味噌・醤油	麦ロールパン・牛肉 人参・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・シチュールウ パイナップル	米・高野豆腐・玉ねぎ 人参・かまぼこ・しめじ グリーンピース・豚肉 ピーマン・パプリカ たけのこ・砂糖・醤油	米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・青ねぎ コーン缶・わかめ・鶏ガラ
フルーチェ	ヤクルト・ミレービスケット	ぶどうゼリー	牛乳・大学芋	野菜ジュース・セサミスティック	りんごジュース・星たべよ
8 ちりめんおかか ごはん 冷やしうどん 野菜ゼリー	9 ちらし寿司 すまし汁	10 ごはん 鶏肉の卵とじ 小松菜と ベーコンのソテー	11 山の日	12 牛丼	13 ちゃんぽん麺
米・ちりめん・かつお節 白ごま・うどん・きゅうり 人参・鶏ささみ コーン缶・ミニトマト 醤油・野菜ゼリー	米・卵・高野豆腐・人参 干し椎茸・えび・かまぼこ れんこん・焼のり・玉ねぎ 豆腐・三つ葉・えのき 砂糖・醤油・酢	米・鶏肉・卵・玉ねぎ 人参・かまぼこ・椎茸 うすあげ・青ねぎ 小松菜・ベーコン コーン缶・砂糖・醤油		米・牛肉・玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・青ねぎ しめじ・砂糖・醤油	中華めん・豚肉・人参 キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ 椎茸・鶏ガラ
牛乳・豆乳クッキー	ヤクルト・蒸しパン	バナナヨーグルト		りんごジュース・さやえんどう	りんごジュース・ソフトせんべい
15 春雨丼	16 ツナと とうもろこしごはん マーボーなす きゅうりとエビの 酢の物	17 十六穀米ごはん カレーうどん キャベツのマリネ	18 梅ごはん 厚揚げと じゃが芋そぼろ煮 たまご焼き	19 ごはん 鮭の香草フライ ブロッコリーの おかか和え 豚汁 トマト	20 他人丼
米・豚ミンチ・春雨 人参・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・チンゲン菜 砂糖・醤油・鶏ガラ	米・ツナ缶・コーン缶 豚ミンチ・玉ねぎ・人参 なす・豆腐・椎茸 きゅうり・えび・わかめ 砂糖・醤油・酢	米・十六穀米・うどん 牛肉・玉ねぎ・うすあげ かまぼこ・カレールウ 青ねぎ・キャベツ・ハム ドレッシング	米・梅干し・白ごま 大葉・豚ミンチ・厚揚げ 玉ねぎ・人参・かまぼこ 糸こんにゃく・絹さや・卵 砂糖・醤油	米・鮭・ミニトマト・パセリ パジル・ブロッコリー かつお節・豚肉・人参 玉ねぎ・もやし・豆腐 ごぼう・こんにゃく・パン粉 ガーリックパウダー・味噌	米・豚肉・卵・玉ねぎ 人参・椎茸・青ねぎ 砂糖・醤油
りんごジュース・ベジタべる	ヤクルト・水族館クッキー	すいか	牛乳・さかなっこ	ももゼリー	りんごジュース・ハッピーターン
22 わかめごはん 野菜炒め ウイナーソテー かき玉汁	23 ごはん 肉団子と 冬瓜のとうもろ煮 小魚サラダ	24 ごはん 鶏の照り焼き 南瓜サラダ なすの味噌汁	25 ひじきごはん コロッケ ミニスパゲティ おぐらのスープ	26 ビビンバ丼 わかめスープ みかん缶	27 塩焼きそば
米・わかめ・豚肉・人参 キャベツ・玉ねぎ・イカ パプリカ・しめじ・もやし ニラ・シャウエッセン・卵 青ねぎ・醤油	米・豚ミンチ・冬瓜 里芋・人参・かまぼこ ちりめん・キャベツ・ひじき 卵・酢・砂糖・醤油	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ ツナ缶・なす・うすあげ かまぼこ・青ねぎ・味噌 砂糖・醤油	米・ひじき・合びき じゃが芋・豚ミンチ・人参 スパゲティ 玉ねぎ・コンソメ・おぐら コーン缶・豆腐 ケチャップ・トマト缶	米・牛肉・ほうれん草 人参・もやし・白ごま わかめ・玉ねぎ・鶏ガラ みかん缶	中華めん・豚肉・玉ねぎ 人参・もやし・しめじ キャベツ
牛乳・ビスコ	ジョア・フライドポテト	とうもろこし	牛乳・お米スナック	スポロン・源氏パイ	りんごジュース・ぼたばた焼き
29 そぼろごはん けんちん汁 桜かまぼこ煮付	30 ごはん 八宝菜 春巻き	31 ハヤシライス 蒸し鶏の ごま風味サラダ 福神漬			
米・豚ミンチ・豚肉 人参・玉ねぎ・しめじ 里芋・こんにゃく・厚揚げ 青ねぎ・桜かまぼこ 砂糖・醤油	米・豚肉・白菜・玉ねぎ チンゲン菜・イカ・エビ 人参・椎茸・たけのこ 豚ミンチ・春雨 鶏ガラ・春巻きの皮	米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・鶏ささみ グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・マヨドレ 白ごま・ハヤシルウ			
牛乳・さやえんどう	ヤクルト・チキンナゲット	ファイバーヨーグルト			

☆献立は変更することがあります。