





2023年8月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (火)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの昆布和え	米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・ゴマ	豚肉・かまぼこ・焼豆腐	玉ネギ・人参・椎茸・白菜 青ネギ・きゅうり・塩昆布	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト ベジたべる
2 (水)	ごはん 鮭の南蛮漬け さつま芋サラダ	米・さつま芋・マヨドレ 砂糖・油	鮭・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・きゅうり	食塩・酢・醤油	牛乳 ミレービスケット
3 (木)	ロールパン ポトフ ミートボール	ロールパン・じゃが芋・砂糖 米	ウインナー・鶏肉	玉ネギ・人参・キャベツ しめじ・ブロッコリー	食塩・鶏ガラの素・醤油	ゆかりおにぎり
4 (金)	ぱりぱり春巻丼 わかめスープ 桃ゼリー	米・春雨・春巻の皮・ゴマ ゴマ油・砂糖	豚ミンチ	玉ネギ・人参・ピーマン 椎茸・わかめ	食塩・鶏ガラの素・醤油	野菜ジュース ねじねじ
5 (土)	冷やしうどん	うどん	鶏ささみ	わかめ・きゅうり・トマト コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
7 (月)	ごはん 八宝菜 揚げシューマイ	米・シューマイの皮・油	豚肉・エビ・イカ・なると 豚ミンチ・牛乳	白菜・玉ネギ・人参・椎茸 たけのこ・チンゲン菜	食塩・鶏ガラの素・酒	牛乳 サラダせんべい
8 (火)	ごはん 肉団子の甘酢和え ひじきのサラダ	米・じゃが芋・砂糖	豚ミンチ・ロースハム	玉ネギ・ひじき・人参 枝豆・コーン缶・キャベツ	食塩・酢・酒・みりん・醤油 フレンチドレッシング	ヤクルト かっぱえびせん
9 (水)	きつね寿司 かき玉汁	米・黒ゴマ・砂糖	うすあげ・卵・ヨーグルト	人参・玉ネギ・青ネギ わかめ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	7アイヨーグルト
10 (木)	ハヤシライス 蒸し鶏のごま風味サラダ 福神漬	米・油・コーンフレーク 白ゴマ	牛肉・鶏ささみ	玉ネギ・人参・マッシュルーム・コーン缶 グリーンピース・きゅうり・レタス	ハヤシルウ 和風ドレッシング	牛乳 コーンフレーク
12 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	キャベツ・玉ネギ・人参 青ネギ・もやし	食塩・鶏ガラの素・酒	りんごジュース 星たべよ
14 (月)	ピラフ	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶	食塩・鶏ガラの素	りんごジュース ハッピーターン
15 (火)	ちゃんこうどん	うどん	豚肉・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・うすあげ 椎茸・青ネギ・わかめ・白菜 えのき	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
16 (水)	山吹ごはん えのきの味噌汁 バナナ 	米・白ゴマ	卵・ちりめん・かまぼこ 味噌	野沢菜漬・人参・えのき 玉ネギ・青ネギ・バナナ	食塩	ぶどうゼリー
17 (木)	ごはん 豆腐のスープ 焼きそば たくあん	米・中華めん・さつま芋 油	豚肉・イカ・豆腐・なると 牛乳	キャベツ・玉ネギ・人参 もやし・おくら	食塩・焼きそばソース	牛乳 ふかし芋
18 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ	米・マヨドレ・砂糖・油	豚肉・ツナ缶	玉ネギ・人参・ピーマン 生姜・パプリカ・南瓜・スシ	食塩・酒・みりん・醤油	すいか
19 (土)	中華丼	米	豚肉・イカ・エビ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 チンゲン菜	食塩・鶏ガラの素・酒	りんごジュース ハッピーターン
21 (月)	ごはん マーボーなす きゅうりとエビの酢の物	米・砂糖	豚ミンチ・豆腐・エビ・味噌 牛乳	玉ネギ・人参・なす・ニラ きゅうり・コーン缶	食塩・酢・醤油・鶏ガラの素	牛乳 さやえんどう
22 (火)	十こ雑穀ごはん 赤魚のあんかけ たまご焼き	米・十六雑穀	赤魚・卵	玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト ビスコ
23 (水)	ごはん バイナップル 鶏肉のバジルソテー エビとブロッコリーのサラダ	米・マヨドレ オリーブオイル	鶏肉・エビ	ブロッコリー・コーン缶 バジル・パイナップル	食塩・酒	野菜ジュース 源氏パイ
24 (木)	ごはん 冬瓜スープ コロケ にんじんしりしり 	米・油・パン粉・じゃが芋 ロールパン	合ミンチ・かまぼこ・ツナ缶 牛乳	玉ネギ・冬瓜・人参 青ネギ	食塩・鶏ガラの素・酒・醤油	牛乳 メープルパン
25 (金)	とうもろこしごはん カレーうどん きゅうちゃん漬	米・うどん	牛肉・かまぼこ・うすあげ	とうもろこし・玉ネギ 青ネギ・きゅうちゃん漬	食塩・酒・みりん・醤油 カレー粉	りんごゼリー
26 (土)	焼肉丼	米・白ゴマ	牛肉	玉ネギ・人参・もやし キャベツ・ピーマン	焼肉のたれ	りんごジュース ぼたぼた焼き
28 (月)	じゃこわかめごはん 肉じゃが ほうれんそう草履和え	米・白ゴマ・じゃが芋・砂糖 糸こんにゃく	ちりめん・豚肉・かまぼこ ちくわ・牛乳	わかめ・玉ネギ・人参・のり グリーンピース・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油	ブルーチェ
29 (火)	チキンライス きのこスープ フライドポテト	米・じゃが芋・油	豚ミンチ・ウインナー	玉ねぎ・人参・コーン缶・しめじ グリーンピース・えのき・チンゲン菜	食塩・ケチャップ 鶏ガラの素	ヤクルト ザミスティック
30 (水)	ごはん 味噌汁 さわらの塩焼き きんぴらごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖 白ゴマ	さわら・豆腐・かまぼこ 味噌	人参・ごぼう・絹さや 玉ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	みかんゼリー
31 (木)	ごはん 高野豆腐の煮付 豚肉とピーマン炒め	米・砂糖・油	高野豆腐・かまぼこ・豚肉 牛乳・鶏肉	玉ネギ・人参・しめじ ピーマン・パプリカ・たけのこ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラの素・オリーブオイル	牛乳 チキンナゲット



マークが付いている日はインスタに投稿しています！