



# 2024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 (木)	とうもろこしごはん ひじき煮付 豚汁	米・こんにゃく・砂糖	うすあげ・豚肉・かまぼこ 豆腐・味噌・牛乳	コーン缶・ひじき・人参・大根 玉ネギ・ごぼう・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ブルーチェ
2 (金)	ごはん 白菜の豆乳スープ 鶏の照り焼き きゅうりナムル	米・砂糖・ゴマ油・白ゴマ	鶏肉・豚肉・豆腐・豆乳	白菜・青ネギ・玉ネギ・しめじ 人参・きゅうり・もやし・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	野菜ジュース カニボンセン
3 (土)	カレーライス	米・じゃが芋	牛肉	玉ネギ・人参	カレールウ	オレンジジュース ばりんこ
5 (月)	ゆかりごはん 肉団子の甘酢あん チンゲン菜のスープ	米・じゃが芋・片栗粉	鶏ミンチ・豚肉・なると 牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ ピーマン・チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油・酢 鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
6 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 冷しゃぶサラダ	米・砂糖	高野豆腐・卵・かまぼこ 豚肉・ジョア	玉ネギ・人参・椎茸・レタス きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	ジョア ねじねじ
7 (水)	ごはん 鮭の南蛮漬け 豚肉と白菜のスープ	米・砂糖	鮭・豚肉・豆腐	玉ネギ・人参・青ネギ・白菜 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油・酢 鶏ガラ	ぶどうゼリー
8 (木)	ロールパン ビーフシチュー 白菜のボン酢和え	ロールパン・じゃが芋・米 マヨドレ	牛肉・ツナ缶・かつおぶし ちりめんじゃこ	玉ネギ・人参・ブロッコリー 白菜	シチュールウ・醤油・ボン酢	ちりめんおなか おにぎり
9 (金)	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	米・白ゴマ・ゴマ油	牛肉	玉ネギ・人参・青ネギ・もやし ほうれん草・わかめ・ルツグ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース さやえんどう
10 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	玉ネギ・人参・キャベツ 椎茸・もやし・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	野菜ジュース ハッピーターン
13 (火)	中華丼	米	豚肉・エビ・イカ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 たけのこ・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ	オレンジジュース 源氏パイ
14 (水)	ピラフ オニオンスープ	米	牛肉	玉ネギ・人参・青ネギ コーン缶	食塩・鶏ガラ	野菜ジュース ぼたぼた焼き
15 (木)	スタミナ丼	米・砂糖	豚ミンチ	玉ネギ・人参・きざみのり 青ネギ・パプリカ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース お米ボール
16 (金)	ごはん じゃが芋そぼろ煮 春巻き	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・春巻き	豚ミンチ・かまぼこ ミルージュ	玉ネギ・人参・椎茸・レタス きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	ミルージュ ベジタべる
17 (土)	ミートスパゲティ	スパゲティ	牛ミンチ	玉ネギ・人参・マッシュルーム缶 トマト缶・トマトケチャップ	食塩・ケチャップ	りんごジュース 星たべよ
19 (月)	きつね寿司 けんちん汁 ほうれん草のおひたし	米・砂糖・黒ゴマ・里芋 こんにゃく	うすあげ・豚肉・厚揚げ 味噌・かつおぶし・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・大根 ごぼう・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 セサミスティック
20 (火)	十六穀米ごはん さわら醤油漬け 冬瓜スープ	米・十六穀米の素・砂糖	さわら・豚肉・かまぼこ 豆腐・ジョア	玉ネギ・人参・冬瓜・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	ジョア おにぎりせんべい
21 (水)	ごはん すき焼き風煮 えびとブロッコリーのサラダ	米・糸こんにゃく・砂糖 すきふ	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ エビ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・ブロッコリー 青ネギ・コーン缶・パインアップル	食塩・酒・みりん・醤油 フレンチドレッシング	パインアップル
22 (木)	ごはん 豆腐の中華スープ 焼きぎょうざ キャベツゴマ和え	米・白ゴマ・ゴマ油・小麦粉	豚ミンチ・豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ 白菜・椎茸・チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 コーンスナック
23 (金)	ごはん なの味噌汁 ひじきハンバーグ 枝豆コーン	米・マヨドレ・パン粉 片栗粉	豚ミンチ・豆腐・味噌 かまぼこ・うすあげ	玉ネギ・人参・ひじき・なす 枝豆・コーン缶	食塩・酒・ナツメグ	りんごゼリー
24 (土)	焼肉丼	米	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース ソフトサラダ
26 (月)	ハヤシライス 福神漬 レンコンサラダ さかなっこ	米・マヨドレ・白ゴマ・砂糖 蒸しパンミックス	牛肉・ちくわ・さかなっこ 牛乳	玉ネギ・人参・マッシュルーム缶 グリーンピース・れんこん・ブロッコリー 大葉・コーン缶・福神漬	ハヤシルウ・醤油	牛乳 蒸しパン
27 (火)	ごはん うすあげの味噌汁 鶏肉のカレー焼き キャベツとちくわのボン酢和え	米	鶏肉・ちくわ・うすあげ 味噌・かまぼこ・ヤクルト	玉ネギ・人参・キャベツ 青ネギ	食塩・酒・カレー粉・ボン酢 めんつゆ	ヤクルト 動物ビスケット
28 (水)	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのカニカマ和え	米・マヨドレ	豚肉・エビ・イカ・カニカマ ヨーグルト	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・もやし・ブロッコリー バナナ	食塩・鶏ガラ	バナナ ヨーグルト
29 (木)	梅ごはん 冷やしうどん ミートボール	米・うどん	鶏ささみ・カニカマ・牛乳	梅干し・きゅうり・コーン缶 わかめ	めんつゆ	牛乳 かっぱえびせん
30 (金)	ごはん えのきの味噌汁 コロケ ひじきのサラダ	米・じゃが芋・油・マヨドレ	合びきミンチ・ウインナー ちくわ・豆腐・味噌	ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン缶 玉ネギ・人参・青ネギ・えのき 野菜ジュース	食塩	スポロン ミレービスケット
31 (土)	牛丼	米・糸こんにゃく・砂糖	牛肉・かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ しめじ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ばりんこ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています