



2025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 (金)	ごはん 豆腐の味噌汁 さわら醤油漬け キャベツゆかり和え	米	さわら・かまぼこ・豆腐 味噌	キャベツ・人参・玉ネギ 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース 動物ビスケット
2 (土)	ペッパーライス	米・オリーブオイル	牛ミンチ	玉ネギ・人参・コーン缶 青ネギ	食塩	りんごジュース ばりんこ
4 (月)	ごはん 豚肉と夏野菜のトマト煮 パンパンジーサラダ	米・じゃが芋・砂糖・ゴマ油	豚肉・鶏ささみ・牛乳	トマト缶・玉ネギ・人参・パプリカ赤 パプリカ黄・グリーンピース・きゅうり コーン缶・ケチャップ	食塩・酒・鶏ガラ・酢	牛乳 野菜かりんとう
5 (火)	ごはん 八宝菜 ほうれん草とカニカマのナムル	米・片栗粉・ゴマ・ゴマ油 じゃが芋	豚肉・エビ・イカ・なると カニカマ・ヤクルト	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・チンゲン菜 竹の子・もやし・ほうれん草	食塩・鶏ガラ	ヤクルト フライドポテト
6 (水)	ロールパン 肉団子のクリームシチュー ツナサラダ バイナップル	ロールパン・じゃが芋	豚ミンチ・ツナ缶・牛乳	ブロッコリー・玉ネギ・しめじ・人参 コーン缶・レタス・きゅうり バイナップル	食塩・シチュールウ セパレートドレッシング	牛乳 コーンスナック
7 (木)	枝豆と塩昆布ごはん 冷やしうどん たまご焼き	米・ゴマ・うどん	鶏ささみ・カニカマ・卵 牛乳	枝豆・塩昆布・きゅうり わかめ	めんつゆ	牛乳 ミレービスケット
8 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんスープ	米・砂糖・油	豚肉・ベーコン	玉ネギ・人参・ピーマン・椎茸・しめじ パプリカ赤・パプリカ黄・れんこん キャベツ・とうもろこし	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	ゆで とうもろこし
9 (土)	ハヤシライス	米・油	豚肉	人参・玉ネギ・マッシュルーム グリーンピース	ハヤシルウ	りんごジュース ソフトサラダ
1 2 (火)	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ	米・糸こんにやく・すきふ 砂糖・春雨・さつま芋	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ウインナー	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	ふかし芋
1 3 (水)	スタミナ丼	米・油	豚ミンチ	玉ネギ・人参・パプリカ赤 パプリカ黄・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ばりんこ
1 4 (木)	焼肉丼 わかめスープ	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし・わかめ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	野菜ジュース 紫芋せんべい
1 5 (金)	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース お米スナック
1 6 (土)	ミートスパゲティ	スパゲティ・油	豚ミンチ	人参・玉ネギ・マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・グリーンピース	食塩・鶏ガラ ウスターソース	りんごジュース ハッピーターン
1 8 (月)	ごはん 豚肉となすびの煮物 大根サラダ	米・さつま芋・こんにやく 砂糖	豚肉・平天・牛乳・ツナ缶	なす・人参・玉ネギ・ごぼう・椎茸 グリーンピース・大根・きゅうり コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	牛乳 かっぱえびせん
1 9 (火)	十六穀米ごはん 南瓜の味噌汁 鮭の塩焼き キャベツとちくわの塩昆布和え	米・十六穀米・油・ゴマ ゴマ油	鮭・豆腐・うすあげ・味噌 かまぼこ・ヤクルト・チキンナゲット	塩昆布・キャベツ・人参 玉ネギ・青ネギ・南瓜	食塩・酒	ヤクルト チキンナゲット
2 0 (水)	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草白和え	米・じゃが芋・糸こんにやく 砂糖・こんにやく・油	豚肉・かまぼこ・牛乳	人参・玉ネギ・ほうれん草 グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油 カレー粉・めんつゆ	牛乳 マリー
2 1 (木)	山吹ごはん 豚汁 オレンジ	米・じゃが芋・こんにやく・ゴマ ロールパン・メープルシロップ	卵・しらす・豚肉・かまぼこ 豆腐・味噌・牛乳	野沢菜・人参・玉ネギ・大根 青ネギ・ごぼう・オレンジ	食塩・酒	牛乳 メープルパン
2 2 (金)	ごはん 豆腐の中華スープ 鶏の蒸し焼き パプリカのナムル	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ	鶏肉・ツナ缶・豆腐・豚肉 なると・アシドミルク	青ネギ・パプリカ赤・パプリカ黄 チンゲン菜・玉ネギ・人参・白菜 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油 酢・鶏ガラ	アシドミルク ビスコ
2 3 (土)	親子丼 きゅうりゴマ和え	米・砂糖・ゴマ	鶏肉・かまぼこ・卵	玉ネギ・人参・きゅうり しめじ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
2 5 (月)	ビーフブラフ 大豆のスープ 福神漬 バナナ	米・コーンフレーク	牛ミンチ・ベーコン・大豆 牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・グリーンピース コーン缶・キャベツしめじ・バナナ 福神漬	食塩・酒・鶏ガラ・醤油	牛乳 コーンフレーク
2 6 (火)	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ウインナーとキャベツソテー	米・里芋・砂糖・片栗粉 脂・蒸しパンミックス	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ ウインナー・ジョア	冬瓜・人参・グリーンピース・キャベツ パプリカ赤・パプリカ黄・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア 蒸しパン
2 7 (水)	ごはん 春雨スープ コロケ ブロッコリーとカニカマ和え	米・じゃが芋・パン粉・油 春雨・マヨドレ	豚肉・カニカマ・なると 牛乳	ブロッコリー・チンゲン菜・コーン缶 玉ネギ・椎茸・人参	食塩・鶏ガラ	牛乳 ねじねじ
2 8 (木)	きつね寿司 さつま芋の味噌汁 きゅうりとたくあんのおかか和え	米・砂糖・さつま芋・黒ゴマ	豚肉・うすあげ・かまぼこ 味噌・かつお節・牛乳	青ネギ・玉ネギ・人参 たくあん・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 えびちび
2 9 (金)	ごはん ニラと卵のスープ 焼きそば 野菜ゼリー	米・中華めん・油	豚肉・いか・卵	玉ネギ・キャベツ・人参 青のり・もやし・ニラ	食塩・酒・鶏ガラ 焼きそばソース	ミルージュ 源氏パイ
3 0 (土)	ポークカレー	米・じゃが芋・油	豚肉	玉ネギ・人参	カレールウ	りんごジュース ぼたぼた焼き



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