



2026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 (土)	豚の生姜焼き丼	米・油	豚肉	人参・玉ネギ・ピーマン もやし	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ぱりんこ
3 (月)	ごはん マーボー豆腐 キャベツとちくわのボン酢和え	米・砂糖・片栗粉	豚ミンチ・豆腐・ちくわ 牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・にら なす・キャベツ	食塩・醤油・酒・みりん ボン酢	牛乳 源氏パイ
4 (火)	昆布ごはん 冷やしうどん 玉子焼き	米・ゴマ・うどん・さつま芋	鶏ささみ・カニカマ・卵	塩昆布・きゅうり・わかめ	食塩・醤油・酒・みりん	ヤクルト ふかし芋
5 (水)	ごはん れんこんスープ さわら味噌焼き ほうれん草としめじごま和え	米・ゴマ・砂糖	さわら・味噌・ベーコン 牛乳	ほうれん草・しめじ・人参 れんこん・キャベツ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 お米パフ
6 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 冷しゃぶサラダ	米・砂糖・油・ロールパン メープルシロップ	高野豆腐・かまぼこ・豚肉	人参・玉ネギ・しめじ・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン缶	食塩・醤油・酒・みりん 和風ドレッシング	牛乳 メープルパン
7 (金)	ごはん  カレー肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・油	豚肉・かまぼこ・しらす チキンナゲット	人参・玉ネギ・きゅうり わかめ・グリーンピース	食塩・醤油・酒・みりん カレー粉・酢	野菜ジュース チキンナゲット
8 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	人参・玉ネギ・キャベツ 椎茸・もやし・青ネギ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
10 (月)	ごはん 八宝菜 ジャーマンポテト	米・片栗粉・じゃが芋・油 蒸しパンミックス・砂糖	豚肉・エビ・イカ・なると ウインナー	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・もやし	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 おにぎりせんべい
12 (水)	ピラフ わかめスープ	米・油	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ・グリーンピース コーン缶・もやし・わかめ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ソフトサラダ
13 (木)	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・かまぼこ・卵 うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ 椎葉	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ぼたぼた焼き
14 (金)	ナポリタン	スパゲティ・油	ウインナー	玉ネギ・人参・ピーマン トマト缶・ケチャップ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ぱりんこ
15 (土)	スタミナ丼	米・油・砂糖	豚ミンチ	玉ネギ・人参・パプリカ ピーマン・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース まがりせんべい
17 (月)	ごはん すき焼き風煮 小松菜とツナの和え物	米・糸こんにゃく・砂糖 ふ	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ツナ缶・かつお節・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・青ネギ 小松菜・塩昆布・バナナ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 バナナ
18 (火)	ハヤシライス コアコア れんこんサラダ 福神漬	米・油・マヨドレ・ゴマ	豚肉・ちくわ・ツナ缶 ヨーグルト	人参・玉ネギ・マッシュルーム・れんこん グリーンピース・ブロッコリー・大葉 コーン缶	ハヤシルウ	ヤクルト 動物ビスケット
19 (水)	ごはん  豚肉とキャベツの味噌炒め オクラとわかめの春雨スープ	米・油・春雨・ゴマ油・ゴマ コーンフレーク	豚肉・味噌・牛乳	キャベツ・玉ネギ・人参・椎茸・パプリカ オクラ・コーン缶・わかめ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
20 (木)	ごはん 豚肉となすびの煮物 ほうれん草のコーン炒め	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖	豚肉・平天・ウインナー 牛乳	なす・人参・玉ネギ・ごぼう・椎茸 グリーンピース・ほうれん草・コーン缶	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 ハッピーターン
21 (金)	ごはん エビカツ 人参のり和え キャベツともやしの味噌スープ	米・油	エビ・豚肉・味噌・ツナ缶	人参・きざみのり・えのき もやし・キャベツ・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	野菜ジュース 豆乳クッキー
22 (土)	焼きそば	中華めん・油	豚肉・イカ	玉ネギ・キャベツ・人参 もやし・青のり	焼きそばソース	りんごジュース 紫芋せんべい
24 (月)	ぎつね寿司 豚汁 きゅうりとたくあんのおかか和え	米・砂糖・ゴマ・こんにゃく	うすあげ・豚肉・かまぼこ 味噌・豆腐・かつお節・牛乳	人参・玉ネギ・ごぼう・大根 青ネギ・たくあん・きゅうり	食塩・醤油・酒・みりん 酢	牛乳 ベジたべる
25 (火)	ロールパン スープスパゲティ ひじきのサラダ	ロールパン・スパゲティ マヨドレ・じゃが芋・油	ウインナー・ちくわ	玉ネギ・人参・しめじ・ブロッコリー コーン缶・ひじき・キャベツ・きゅうり	シチュールウ	ヤクルト フライドポテト
26 (水)	ごはん 豆腐の中華スープ 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のゴマ和え	米・マヨドレ・砂糖・ゴマ油 ゴマ	鮭・豆腐・豚肉・なると 牛乳	玉ネギ・人参・ほうれん草 チンゲン菜・白菜・椎茸	食塩・醤油・酒・鶏ガラ	牛乳 ミレービスケット
27 (木)	十六穀米ごはん 冬瓜そぼろ煮 シュウマイ	米・十六穀米ごはんの素・里芋・砂糖 片栗粉・油・蒸しパンミックス	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ 牛乳	冬瓜・人参・グリーンピース	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 蒸しパン
28 (金)	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏の蒸し焼き ブロッコリーとカニカマ和え	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ マヨドレ・さつま芋	鶏肉・カニカマ・うすあげ・かまぼこ 味噌・フルーチェ・牛乳	青ネギ・ブロッコリー・人参 コーン缶・玉ネギ	食塩・醤油・酢	フルーチェ
29 (土)	カレーライス 福神漬	米・じゃが芋・油	豚肉	玉ネギ・人参・福神漬	カレールウ	りんごジュース ぼたぼた焼き
31 (月)	ごはん ももゼリー 肉団子の甘酢あん 小松菜とちくわのゴマボンサラダ	米・じゃが芋・片栗粉・ゴマ	豚ミンチ・ちくわ・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ パプリカ・たけのこ・小松菜	食塩・醤油・酒・みりん ボン酢	牛乳 コconaツサブレ



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