



# 8月 献立表



日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
水	大根の煮物	サバの味噌煮 じゃが芋のマヨ焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 花魁のすまし汁	砂糖 じゃが芋・マヨネーズ・油 米(国産) 花魁	サバ・赤味噌 納豆	しょうが ミニトマト オクラ・人参 もやし・さやえんどう	醤油・みりん・酒 醤油	ドーナツ 牛乳
木	ウェハース	ハヤシライス 高野豆腐サラダ フルーツ(すいか) わかめスープ	米(国産)・押麦・油 砂糖・調合ごま油	豚肉 高野豆腐・まぐろフレーク	玉葱・人参・しめじ オクラ・キャベツ スイカ わけぎ・ワカメ	かつおだし・醤油・塩 ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・穀物酢・みりん 醤油・中華調味料・塩・胡椒	オレンジゼリー サラダせんべい 牛乳
金	さつまいもの煮物	揚げ鶏の味噌がらめ カニかまと白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	片栗粉・油・砂糖 米(国産)	鶏肉・赤味噌 かにかまぼこ 赤味噌・白味噌	ほうれん草・白菜 かぼちゃ・えのきだけ・青葱 バナナ	醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	コーンフレーク 牛乳
土	ぶどうゼリー	ラーメンサラダ いもち 石狩汁	ラーメン・油・マヨネーズ・白ごま じゃが芋・片栗粉・油・砂糖・片栗粉 無塩バター	ハム サケ・赤味噌・白味噌	胡瓜・キャベツ・コーン・トマト ごぼう・人参・青葱・しょうが	冷し中華スープ 醤油 かつおだし	プリン 星たべよ 牛乳
月	フルーツ(バナナ)	タンドリーチキン しらすと胡瓜のサラダ とうがんの水晶煮 ごはん 味噌汁	油 砂糖・油 片栗粉 米(国産) じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト しらす干し ベーコン 豆腐・赤味噌・白味噌	にんにく・しょうが 胡瓜・人参・キャベツ 冬瓜 まいだけ	塩・カレー粉・ケチャップ 穀物酢・醤油 コンソメ・塩・酒 かつおだし	アップルパンケーキ 牛乳
火	ソフトボーロ	冷やし中華 卵と野菜のソテー チーズ	ラーメン・調合ごま油・砂糖 油	まぐろフレーク・ロースハム・豚肉 卵 型抜きチーズ	胡瓜・もやし・わかめ チンゲン菜・赤パプリカ	冷し中華スープ コンソメ	焼きおにぎり 麦茶
水	里芋の煮物	夏野菜マーボー 細切昆布の煮物 ごはん フルーツ(りんご)	油・油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 米(国産)	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉葱・かぼちゃ・しいたけ・ピーマン・なす きざみ昆布・人参・グリーンピース りんご	醤油・酒・鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒	小倉ミルクかん サラダせんべい 牛乳
木	小魚	豚肉のチャブチエ 大根と胡瓜の酢の物 ジャーマンポテト 麦入りごはん 味噌汁	春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・調合ごま油 砂糖 じゃが芋・油・バター 米(国産)・押麦	豚肉 ベーコン 赤味噌・白味噌	玉葱・人参・もやし・ニラ 大根・人参・胡瓜 ほうれん草・もやし	醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 塩 かつおだし	オレンジ蒸しパン 牛乳
金	スティックきゅうり	サケのごまサクサク焼 もやしと胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	マヨドレ・パン粉・白ごま・油 砂糖 米(国産)	サケ 赤味噌・白味噌	もやし・胡瓜・人参 かぼちゃ 玉葱・小松菜	塩・ウスターソース 梅しその素 コンソメ・塩 かつおだし	きなこクリームサンド 牛乳
土	南瓜の煮物	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト スープ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	牛肉 ヨーグルト	玉葱・人参 胡瓜・キャベツ・紫キャベツ・グリーンアスパラガス 白桃缶・黄桃【缶詰】 人参・もやし	カレーフレーク 穀物酢・塩 コンソメ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
火	クッキー	照焼ハンバーグ チンゲンサイとキャベツの塩昆布和え とうがんの旨煮 ごはん スープ	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(国産)	ハンバーグ(鶏肉・大豆 玉葱・パン粉)	チンゲン菜・キャベツ・塩昆布 冬瓜 人参・しめじ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん コンソメ	バナナドーナツ 牛乳
水	せんべい	肉じゃが ココロサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	牛肉 チーズ 赤味噌・白味噌	玉葱・人参・グリーンピース 胡瓜・赤パプリカ・コーン わかめ・青葱 パイナップル【缶詰】	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢 かつおだし	とうもろこし 牛乳
木	人参の煮物	ほきのあんかけ もやしとブロッコリーの梅風味和え 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	片栗粉・砂糖 砂糖 米(国産)	ホキ 高野豆腐・卵 赤味噌・白味噌	もやし・ブロッコリー・人参・しそねり梅 玉葱 ほうれん草・白菜	かつおだし・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油 かつおだし	さつま芋蒸しパン ジョア
金	小魚	鶏肉のオーロラ焼 ツナと小松菜のソテー 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズ 油 里芋・砂糖 米(国産)	鶏肉 まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	小松菜・玉葱 人参 大根・えのきだけ	塩・ケチャップ コンソメ 醤油・酒・みりん・かつおだし かつおだし	フルーツポンチ ぼたぼた焼 牛乳
土	ふかし芋	かき揚げ丼 白菜とアスパラガスのあおさし和え 味噌汁	米(国産)・油・片栗粉 さつま芋	赤味噌・白味噌	野菜かき揚げ 白菜・グリーンアスパラガス・あおさのり 青葱	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	かっぱえびせん 牛乳
月	せんべい	まぐろカツバーガー 粉ふき芋 野菜サラダ スープ	パンズパン・油・マヨネーズ じゃが芋 油・砂糖	マグロカツ(こしなが まぐろ・小麦・パン粉) ハム	キャベツ ドライパセリ きゅうり・人参 玉葱・しめじ	ケチャップ 塩 醤油・穀物酢 コンソメ	ピーチザワーゼリー サラダせんべい 牛乳
火	チーズ	鶏肉の味付天ぷら エッグサラダ ふかし芋 枝豆ごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 カロリーオフマヨネーズ じゃが芋 米(国産)	鶏肉 卵 赤味噌・白味噌	胡瓜・人参・玉葱 枝豆 かぼちゃ・白菜	醤油・みりん 塩 塩 かつおだし	枝豆 牛乳
水	蒸しさつまいも	(お誕生日会メニュー) ミートローフ おおかサラダ コーンスープ ケチャップごはん フルーツ(ぶどう)	油 油・砂糖 米(国産)	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 かつお節	玉葱・トマトピューレ 胡瓜・れんこん・コーン ぶどう	塩・ウスターソース・ケチャップ・塩 醤油・穀物酢・みりん コーンスープ チパウスの素	お誕生日ケーキ(オリジナルト) みかんジュース
木	昆布	チャンポン さつま芋サラダ シューマイ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 さつま芋・砂糖・マヨネーズ シューマイ フルーツ(バナナ)	豚肉・かまぼこ しほーまい(キャベツ・玉葱 鶏・豚)	玉葱・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう きゅうり・玉葱 バナナ	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油	しらすおにぎり 麦茶
金	大根の煮物	たらのおかか焼き ブロッコリーともやしのサラダ マカロニケチャップソテー 麦入りごはん スープ	砂糖・小麦粉・油 オリーブ油・砂糖 ツイストマカロニ・油・砂糖 米(国産)・押麦	タラ・かつお節	ブロッコリー・もやし・人参 ピーマン 小松菜・玉葱・えのきだけ	醤油・みりん 穀物酢・醤油 みりん・醤油・ケチャップ コンソメ	シュガートースト 牛乳
土	スティックきゅうり	冷やしうどん じゃがチーズ フルーツ(りんご)	うどん・油 じゃが芋・マヨネーズ	卵・まぐろフレーク チーズ	オクラ・きざみのり ドライパセリ りんご	塩・昆布つゆ 塩	こつぶっこ菓子 牛乳
月	さつまいもの煮物	焼豚チャーハン がんもの煮物 中華スープ フルーツ(すいか)	米(国産)・油 里芋・砂糖	焼豚 一口がんも	玉葱・ほうれん草 人参 もやし・赤パプリカ スイカ	鶏がらスープ かつおだし・醤油・みりん 鶏がらスープ	黒糖マーラーカオ 牛乳
火	人参の煮物	スバゲティミートソース さつま揚げとブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズ	合挽ミンチ・鶏しバー さつま揚げ	玉葱・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ 大根・もやし・ピーマン 黄桃【缶詰】	料理用ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 塩 コンソメ	切干大根もち 牛乳
水	蒸し南瓜	サケのパターソース ほうれん草のごま和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 白ごま・白ごま 油・砂糖 米(国産)	サケ 水蒸大豆 赤味噌・白味噌	ほうれん草・人参 芽ひじき・ごぼう まいだけ・青葱	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 梅しその素 かつおだし	アップルゼリー 星たべよ 牛乳
木	フルーツ(バナナ)	カニクリームコロッケ チンゲンサイとキャベツのしらす和え こんにゃくの味噌きんぴら ごはん 中華スープ	カニクリームコロッケ(パン粉・ 小麦・牛乳) こんにゃく・調合ごま油・油 米(国産)	しらす干し 赤味噌	ミニトマト チンゲン菜・キャベツ 人参 筍・わかめ	中濃ソース 醤油・みりん・かつおだし みりん 鶏がらスープ	おかかおにぎり 麦茶
金	里芋の煮物	夏野菜のポトフ ツナサラダ パン オムレツ	砂糖・オリーブ油 クロワッサン	ウインナー まぐろフレーク トマトオムレツ	冬瓜・かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・玉葱 コーン・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ケチャップ	穀物酢・塩・醤油 リンゴジャム	フライドポテト 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。