2023年 8月 献立表

日付(曜日)	献立名	材料名 熱や力になる	材料名 からだをつくる	材料名 体の調子を整える	15時おやつ
1(火)	中華丼	米 70	豚肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 チンゲン菜 10 白菜 15 干ししいたけ 0.5	ちんすこう 小麦粉、上白糖 サラダ油、塩
	春雨サラダ	春雨 6	鶏ささみ 6	胡瓜 10 人参 10	
	中華スープ			大根 20 コーン 6	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
2(水)	塩ラーメン	ラーメン 100 (卵不使用)	鶏肉 40	玉ねぎ 20 人参 10 もやし 20 コーン 10	ブルーベリーマフィン ホットケーキミックス 上白糖、牛乳 ブルーベリーソース
	鶏ささみの胡麻和え		鶏ささみ 20	キャベツ 20 胡瓜 10 人参 10	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 40			牛乳
	バナナ			バナナ 40	
3(木)	ご飯	米 70			おかし 五穀ビスケット
	厚揚げのそぼろ煮		豚肉 25 厚揚げ 40	玉ねぎ 30 人参 10 グリンピース 4	
	オクラとコーンの和え物			オクラ 30 コーン 10	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 16	油揚げ 4	青ねぎ 1	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	
4(金)	ご飯	米 70			ようかん こしあん、寒天
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉 80		
	切干大根煮付		油揚げ 6	切干大根 5 人参 10 干ししいたけ 0.5 いんげん 6	
	豆腐のすまし汁		豆腐 20 わかめ 0.2		牛乳
	バナナ			バナナ 40	
5(土)	ご飯	米 70			おかし ホームパイ
	豆腐ハンバーグ		鶏肉 40 豆腐 40	玉ねぎ 15 人参 10	
	もやしの和え物			もやし 30 ほうれん草 10 人参 5 コーン 5	
	大根の味噌汁			大根 20 玉ねぎ 6 青ねぎ 1	牛乳
	りんご			りんご 30	
7(月)	ご飯	米 70			コンフレークおこし コンフレーク マシュマロ、バター
	肉じゃが	じゃがいも 30 糸こんにゃく 10	牛肉 40	玉ねぎ 20 人参 10 グリンピース 4	
	ブロッコリーのおかか和え			ブロッコリー 40 人参 10	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4	白菜 10	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
8(火)	ご飯	米 70			セサミクッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 上白糖、白ごま
	たらの煮つけ		たら 60		
	ほうれん草の炒め物		鶏ささみ 8	ほうれん草 45 玉ねぎ 15 人参 8	
	花麩の味噌汁	花麩 1		玉ねぎ 15 青ねぎ 1	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
9(水)	ご飯	米 70			おかし マリービスケット
	チンジャオロース		豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 15 ピーマン 10 赤ピーマン 6 たけのこ 7	
	小松菜の和え物			小松菜 25 白菜 25 人参 10	
	もやしのスープ			もやし 20 コーン 6	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	
10(木)	きつねうどん	うどん 120	油揚げ 10 わかめ 0.2	玉ねぎ 15 人参 10	メロンパン風トースト 食パン、牛乳 ホットケーキミックス グラニュー糖
	鶏肉の照り焼き		鶏肉 60		
	キャベツの甘酢和え			キャベツ 32 胡瓜 10 人参 10	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
12(土)	鶏ごぼうピラフ	米 70	鶏肉 40	ごぼう 15 玉ねぎ 20 人参 10 いんげん 6	おかし アンパンマン ソフトせんべい
	ジャーマンポテト	じゃがいも 40	ウインナー 6	玉ねぎ 10	
	小松菜のスープ			小松菜 16 コーン 6	牛乳
	りんご			りんご 30	
14(月)	ご飯	米 70			麩のラスク(きな粉) 麩、バター 上白糖、きな粉
	赤魚のパン粉焼き	マヨネーズ 1.5 (卵不使用)	赤魚 60		
	じゃがいもの炒め物	じゃがいも 40	合挽 6 (牛肉・豚肉)	玉ねぎ 10	
	大根のすまし汁			大根 18 小松菜 8	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
15(火)	牛丼	米 70 糸こんにゃく 10	牛肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 干ししいたけ 1	おかし たべっこどうぶつ
	ほうれん草の胡麻和え		焼き竹輪 7	ほうれん草 40 人参 8	
	白菜の味噌汁	麩 1		白菜 22 青ねぎ 1	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
16(火)	ご飯	米 70			おかし 前田のクラッカー
	ポークチャップ		豚肉 45	玉ねぎ 30 人参 10 しめじ 10	
	ブロッコリーの和え物		鶏ささみ 8	ブロッコリー 35 人参 8 コーン 8	
	キャベツのスープ			キャベツ 20 ほうれん草 6	牛乳
	りんご			りんご 30	
17(木)	ご飯	米 70			高野豆腐クッキー 高野豆腐、バター 牛乳 ホットケーキミックス
	豚肉の味噌炒め		豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 8 キャベツ 20 もやし 15	
	さつまいものサラダ	さつまいも 30 マヨネーズ 6 (卵不使用)		胡瓜 10 コーン 6	
	玉ねぎのすまし汁		わかめ 0.2	玉ねぎ 22	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	
18(金)	ご飯	米 70			ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 マヨネーズ(卵不使用) ストロベリーソース
	タンドリーチキン	マヨネーズ 5 (卵不使用)	鶏肉 80		
	キャベツとウインナーのソテー		ウインナー 6	キャベツ 40 人参 10	
	わかめのスープ		わかめ 0.4	玉ねぎ 6	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
19(土)	おかかおにぎり	米 40			おかし 野菜クラッカー
	ちゃんぽん麺	ラーメン 100 (卵不使用)	鶏肉 40	玉ねぎ 20 キャベツ 15 コーン 6 もやし 10	
	白菜のツナ和え		ツナ 6	白菜 35 人参 10 胡瓜 10	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
20(日)	ビビンバ丼	米 70	合挽 40 (牛肉・豚肉)	ほうれん草 20 人参 20 もやし 20 コーン 10	おかし エースコイン
	ブロッコリーのマヨ和え	マヨネーズ 6 (卵不使用)		ブロッコリー 40 人参 10	
	わかめのスープ		わかめ 0.4	玉ねぎ 10	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
22(火)	ご飯	米 70			シュガートースト 食パン、バター 上白糖
	豚肉のカレー炒め	じゃがいも 20	豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 10 しめじ 8	
	ほうれん草の和え物			ほうれん草 25 キャベツ 25 人参 10	
	豆腐のすまし汁		豆腐 16	大根 8 青ねぎ 1	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
23(水)	夏野菜のミートソーススパゲティ	スパゲティ 120	合挽 40 (牛肉・豚肉)	玉ねぎ 20 なす 10 ピーマン 5 グリンピース 10	ポテトもち じゃがいも、片栗粉 醤油、上白糖 みりん
	コロコロサラダ	マヨネーズ 6 (卵不使用)		大根 30 人参 8 コーン 10 いんげん 6	
	白菜のスープ			白菜 20 玉ねぎ 6	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
24(木)	ご飯	米 70			おかし ホームパイ
	鶏肉の甘辛炒め		鶏肉 45	玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 20	
	胡瓜の酢の物		わかめ 0.4	胡瓜 40	
	小松菜の味噌汁		油揚げ 6	小松菜 20 青ねぎ 1	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
25(金)	ご飯	米 70			フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶、上白糖 ストロベリーソース
	さわらのみそ焼き		さわら 60		
	ひじき煮		ひじき 4 大豆 15	人参 10 いんげん 6	
	白菜のすまし汁	花麩 1		白菜 16 玉ねぎ 5	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
26(土)	ご飯	米 70			
	豚肉の生姜炒め		豚肉 60	玉ねぎ 30 人参 10	
	キャベツの和え物			キャベツ 35 人参 8 コーン 8 胡瓜 10	
	わかめの味噌汁		わかめ 0.4	玉ねぎ 6	
	りんご			りんご 30	
28(月)	ご飯	米 70			カリカリピザ 餃子の皮、玉ねぎ ピーマン、チーズ ケチャップ
	赤魚の照り焼き		赤魚 60		
	炒り豆腐		豆腐 38 鶏肉 10	人参 10 干ししいたけ 0.5 スナップエンドウ 6	
	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草 18 玉ねぎ 8	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	
29(火)	ロールパン	ロールパン 40 (卵不使用)			バナナ蒸しケーキ バナナ、上白糖 牛乳 ホットケーキミックス
	鶏肉のバーベキューソース焼き		鶏肉 80		
	マッシュポテト	じゃがいも 35			
	マカロニサラダ	マカロニ 10 マヨネーズ 7 (卵不使用)		胡瓜 10 コーン 10	
	キャベツのスープ			キャベツ 20 人参 6 キヌサヤ 5	牛乳
	ヤクルト		ヤクルト 65		
30(水)	ご飯	米 70			マカロニきな粉 マカロニ、上白糖 きな粉
	麻婆豆腐		豚肉 35 豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5	
	もやしと胡瓜の和え物		鶏ささみ 8	もやし 40 胡瓜 10	
	中華スープ		わかめ 0.4	コーン 8	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
31(木)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい
	金平風煮	じゃがいも 30 こんにゃく 10	鶏肉 35	人参 20 ごぼう 20 グリンピース 5	
	いんげんの胡麻和え		焼き竹輪 8	いんげん 30 人参 10	
	小松菜のすまし汁			小松菜 18 大根 8	
	バナナ			バナナ 40	牛乳

☆乳児は10時におやつがあります。

☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

☆材料(食品名)の中には、調味料は記載しておりません。