

2023年8月

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
1 15 (火)	ごま塩ごはん あじのカレー風味揚げ 切干大根のサラダ(ツナ) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	オレンジ 精白米、ホットケーキ粉 片栗粉、なたね油 オリーブ油、三温糖	牛乳、あじ、卵、調製豆乳 ツナ油漬缶、油揚げ、みそ 黒ごま	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、フロッコリー きゅうり、切干大根 にんにく、しょうが	鉄塩せん バジタブルケーキサレ (フランス) 牛乳
2 16 (金)	麦ごはん フーチャンブルー(沖縄県) 小松菜とコーンの胡麻和え すまし汁(豆腐・あおさ)	冷凍りんご 精白米、小麦粉、なたね油 三温糖、押麦、焼心	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース) きな粉、豆乳、ごま みそ	りんご、こまつな、たまねぎ コーン缶、キャベツ もやし、にんじん ほしのり	サクッとあられ きなこクッキー 牛乳
3 17 (木)	食パン・りんごジャム チリコンカン のりとハムのレタスサラダ ほうれん草のミルクスープ	バナナ 食パン、精白米 三温糖、なたね油 オリーブ油	カルシウムと鉄分の多いミルク 牛乳、豚ひき肉 ベーコン、だいず(乾) ハム、しらす干し、ごま	バナナ、りんごジャム、人参 トマトピューレ、たまねぎ きゅうり、レタス、ほうれん草 赤ピーマン、黄ピーマン 焼きのり、にんにく	牛乳 しらすとわかめのおにぎり かみかみ昆布
4 19 29 (火)	豚肉のおろしポン酢スパゲッティ 和風じゃがべー みそ汁(こまつな・えのき) ヨーグルト	じゃがいも、スパゲッティ コーンフレーク、三温糖 なたね油、マッシュマロ	牛乳、ヨーグルト 豚肉(肩ロース)、ベーコン 無塩バター、みそ 凍り豆腐	たまねぎ、だいこん、ねぎ こまつな、えのきだけ しそ、レモン果汁、あおのり	鉄塩せん フレークスナック 牛乳
5 19 (土)	しろごはん さけのごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁(ほうれん草・ねぎ)	オレンジ 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、なたね油 ごま油	牛乳、さけ、豆乳、木綿豆腐 クリームチーズ、油揚げ 無塩バター、みそ 脱脂粉乳、ごま	オレンジ、ほうれん草 にんじん、バナナ ねぎ、ひじき	サクッとあられ しっとりバナナケーキ 牛乳
7 21 (月)	ロールパン いわしのパン粉焼き コロコロ野菜のクリームソーサー レタススープ	ヨーグルト ロールパン、精白米 じゃがいも、マヨドレ パン粉、オリーブ油	ヨーグルト、いわし 鶏もも肉、生クリーム ベーコン、粉チーズ	にんじん、フロッコリー レタス、ごぼう、エリンギ パセリ、にんにく	牛乳 かしわめし(福岡)
8 22 (火)	しろごはん 茄子と厚揚げの中華炒め きゅうりとちくわの酢の物 チンゲンサイのスープ	冷凍黄桃 精白米、片栗粉 三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ 豚肉(肩ロース)、鶏もも肉 ちくわ、ピザ用チーズ 脱脂粉乳、ごま	もも缶、かぼちゃ きゅうり、にんじん、ねぎ なす、たまねぎ、チンゲンサイ こまつな、えのきだけ にんにく、しょうが	鉄塩せん チーズ入りかぼちゃだんご (北海道) 牛乳
9 23 (水)	しろごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆サラダ 具だくさん汁	バナナ 精白米、小麦粉 三温糖、じゃがいも なたね油	牛乳、鶏もも肉、卵 おから、挽きわり納豆 ツナ油漬缶、チーズ みそ、脱脂粉乳、無塩バター	バナナ、レタス、きゅうり にんじん、ねぎ、しめじ ピュアココア	りんごジュース おからチョコケーキ 牛乳
24 (木)	鮭ごはん 豆腐つくね マカロニサラダ おくらのすまし汁	ぶどうゼリー 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、マヨドレ マカロニ、片栗粉 粉糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、さけ 卵、木綿豆腐 カルシウムと鉄分の多いミルク ハム	かぼちゃ、にんじん、レタス えのきだけ、黄ピーマン きゅうり、オクラ、コーン缶 しょうが、ピュアココア あおのり	オレンジジュース ひまわり蒸しパン 牛乳
25 (金)	ピピンバ ささみの梅肉あえ 春雨スープ ヨーグルト	精白米、焼心、三温糖 はるさめ、ごま油	牛乳、ヨーグルト 豚ひき肉、鶏ささ身 ハム、無塩バター 生クリーム	もやし、こまつな、にんじん キャベツ、ねぎ、にら コーン缶、きゅうり うめ干し、ひじき、にんにく	サクッとあられ おふの塩キャラメルラスク 牛乳
10 31 (木)	ジャージャー麺 さつまいもマヨサラダ 夏野菜スープ オレンジ	生中華めん、食パン さつまいも、小麦粉 三温糖、マヨドレ グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵 無塩バター、鶏レバー ベーコン、みそ、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、人参 コーン缶、きゅうり、たけのこ キャベツ、ズッキーニ いんげん、赤ピーマン にんにく、しょうが	鉄塩せん メロンパントースト 牛乳
12 26 (土)	鶏と豆腐の和風丼 もやしとわかめのナムル 冬瓜のみそ汁 バナナ	精白米、ホットケーキ粉 三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、豚肉(肩ロース) 卵、みそ 無塩バター、ごま	バナナ、もやし とうがん、パイン缶 ねぎ、にんじん 赤ピーマン、ピーマン 焼きのり、カットわかめ	サクッとあられ パイナップル蒸しパン 牛乳
14 28 (月)	カレーライス(マリヤ) コールスローサラダ 押し麦のスープ(トマト) すいか	半つき米、じゃがいも ビスケット、米粉 押麦、三温糖 オリーブ油、なたね油	豚肉(ロース)、カルピス ハム、無塩バター 脱脂粉乳	すいか、たまねぎ、かんてん(粉) にんじん、トマト、もも缶 パイン缶、黄ピーマン ホールトマト缶詰、キャベツ りんご、にんにく、しょうが	牛乳 フルーツインカルピスゼリー ミレービスケット
18 (金)	しろごはん かつおの南蛮焼き キャベツのおかか和え 夏野菜豚汁	なし 精白米、なたね油 片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、かつお 豚肉(肩ロース)、ツナ水煮 みそ、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり トマト、ねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう ピーマン、レモン果汁 にんにく、しょうが	サクッとあられ お豆腐ナゲット 牛乳