

8 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
7 28	月	わかめごはん 五目みそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物	肉みそうどん 牛乳	米、片栗粉、じゃが芋、油揚げ、うどん	みそ、豚肩ロース、豚ひき肉、牛乳	わかめ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、きゅうり、みかん缶、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酢、かつお・昆布だし、みりん、酒
8 29	火	食パン 野菜スープ 松風焼き ほうれん草のナムル	ひじきごはん	食パン、砂糖、油揚げ、ごま、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、もやし	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト、ひじき、ほうれん草	しょうゆ、洋風だし、塩、こしょう、酒
9 30	水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き モロヘイヤのお浸し	マカロニトマト煮 牛乳	米、木綿豆腐、菜種油、マカロニ	粉チーズ、豚ひき肉、豚肩ロース、かつお節、牛乳	わかめ、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、パセリ粉、モロヘイヤ	かつお・昆布だし、しょうゆ、洋風だし、塩、酒
12 26	土	ミートソースパスタ 玉ねぎとセロリのスープ バナナ	きなこごはん	パスタ、きなこ、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、トマト、セロリ、バナナ	洋風だし、ケチャップ、塩、こしょう
17 31	木	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ カジキマグロのマリアソース ひじきと枝豆のサラダ	フルーツポンチ	米、枝豆、砂糖	カジキマグロ	玉ねぎ、セロリ、バナナ、みかん缶、もも缶、パイン缶、コーン缶、ひじき、リンゴジュース、キャベツ、しょうが	洋風だし、塩、こしょう、酢、トマトピューレ、洋風だし、酒
18	金	食パン モロヘイヤと豆腐のスープ とり肉の照り焼き ピーマンのツナ和え	もみじごはん	食パン、砂糖、片栗粉、ねりごま、豆腐、ごま	鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、ピーマン、しょうが、モロヘイヤ	かつお・昆布だし、塩、しょうゆ、酢
21	月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとオクラの和え物	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、砂糖、米粉、菜種油	豚肩ロース	キャベツ、おくら、玉ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ、かぼちゃ	しょうゆ、かつお・昆布だし、塩、酢
1 22	火	食パン ズッキーニのスープ とり肉の野菜煮込み かぼちゃのサラダ	とうもろこしごはん	米、菜種油、じゃが芋、米粉、	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、りんご、トマト缶、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	洋風だし、塩、しょうゆ
2 23	水	ごはん みそ汁 ピーマンの細切り炒め きゅうりの中華風サラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	米、油揚げ、ごま油、砂糖、しらたき、片栗粉、米粉	もやし、みそ、ツナ缶、春雨	わかめ、ピーマン、パプリカ、にんじん、きゅうり、干しぶどう	かつお・昆布だし、酒、しょうゆ、中華だし、酢、ベーキングパウダー
3 24	木	ごはん みそ汁 揚げ魚と野菜のマリネ 切り干し大根と凍り豆腐の煮物	ナポリタンうどん 牛乳	米、米粉、砂糖、油揚げ、うどん	凍り豆腐、みそ、あじ	かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、パプリカ、なす、切り干し大根、にんじん、玉ねぎ	しょうゆ、塩、酢、かつお・昆布だし、ケチャップ
4 25	金	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんかけ チキンスープ ぶどう	ひじきチャーハン 牛乳	中華麺、ごま油、片栗粉、	卵、鶏ささみ肉、鶏ひき肉、豚ひき肉	ぶどう、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、ひじき、しいたけ	洋風だし、塩、しょうゆ、中華だし、みりん、酢
5 19	土	3色そぼろ丼 豆腐スープ バナナ	青のりおにぎり	米、木綿豆腐、菜種油	鶏ひき肉、凍り豆腐	にんじん、しょうが、にら、バナナ、青のり	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、塩、中華だし

お 盆 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
10	木	夏野菜キーマカレー コンソメスープ バナナ	ふかし芋	米、米粉、さつまいも	豚ひき肉	ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、トマト、バナナ、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき茸、パセリ粉	洋風だし、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、
14	月	塩豚丼 野菜炒め 中華スープ	とうもろこし	米、砂糖	豚肩ロース、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、とうもろこし、玉ねぎ	塩、こしょう、中華だし
15	火	ごはん 鮭塩焼き キャベツのもりもりサラダ すまし汁	バナナ蒸しパン	米、米粉、砂糖	鮭	バナナ、キャベツ、セロリ、さやえんどう、りんご、ほうれん草、にんじん、わかめ	ベーキングパウダー、かつお・昆布だし、酢
16	水	二色丼 キャベツと昆布のサラダ きのこスープ	鮭おにぎり	米	鶏ひき肉	しょうが、いんげん、キャベツ、塩昆布、えのき茸、しめじ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが	洋風だし、塩、こしょう、酒