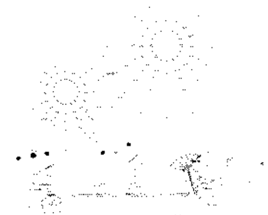
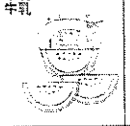
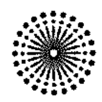
★ 8月　ひよこ　献立表 ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー えだまめ にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる あぶらあげ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■オクラのツナマヨ和え おくら にんじん ツナ水煮 マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう ■さつま芋の煮物 さつまいも にんじん さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■冷やし中華風 小麦中華めん ハム もやし きゅうり ツナ水煮 黄ピーマン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 とりがらスープ ごま油 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま 	■夏野菜カレー 米 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ケチャップ かたくり粉 かぼちゃ なす ピーマン キャノーラ油 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶
3時	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	山の日 	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる ふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚しゃぶ ぶたにく きゃべつ きゅうり にんじん ポンズ ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	墓参休み 	墓参休み	墓参休み
10時		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶			
3時		■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■りんごの包み揚げ ぎょうざの皮 りんご さとう レモン果汁 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳			

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる わかめ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とりにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ポテトサラダ じゃがいも えだまめ にんじん マヨネーズ しお こしょう ■スープ しめじ にんじん ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ホキ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■ちくわときゅうりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■みそしる にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお こしょう 	■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ケチャップ かたくり粉 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ こしょう	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる だいこん たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■コーンバター とうもろこし 濃口しょうゆ みりん風 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳 	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳 

	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	31 月
昼食	■たきこみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる とうふ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■トンカツ 豚ヘレ しお だいず豆フレーク かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん えだまめ マヨネーズ こしょう ■スープ にんじん たまねぎ ブイヨン しお こしょう 	■冷やしそうめん そうめん きゅうり 干しいたけ ハム にんじん だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ 	■ビーフカレー 米 合ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■インゲンのサラダ さやいんげん たまねぎ 黄ピーマン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお こしょう	■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■小松菜のソテー こまつな たまねぎ にんじん ツナ水煮 キャノーラ油 しお ■みそしる たまねぎ しめじ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶
3時	■さつま芋サンド クラッカー さつまいも さとう ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■赤飯おにぎり 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(すいか) すいか ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳