

★ 8月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の西京焼き 秋鮭 しお 甘みそ 煮どき がんにん にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 にんじん はくさい 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし 濃口しょうゆ ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう みそ ■たまねぎ さきやなぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん さやいんげん 削りぶし 濃口しょうゆ ■みそ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく はくさい にんじん 青ねぎ 昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	■ダルカレー風 米 とりにく 水 煮 たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■マカロニサラダ マカロニ にんじん マヨネーズ	■麻婆丼 米 うき肉 たまねぎ 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■キーマカレー 米 ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレー粉 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	盆休み	盆休み	盆休み	
■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー ■おむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■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	■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	■抹茶クッキー ■おむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳				
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	31 月
■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ ■たまねぎ さきやなぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ばさ かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■だし昆布 ■もやし ■緑豆 きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ みそ ほうれん草 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 にんじん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■フイヨン しお キャノーラ油 ■パセリ缶 ■ミニトマト だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー フイヨン しお	■夏野菜カレー 米 ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■フイヨン さきやなぎ キャノーラ油 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たらこの煮付け たらこ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■春雨サラダ 春雨 さきやなぎ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそ はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■キンチャップ とりにく たまねぎ にんじん ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ ■きゅうり きゅうり にんじん しお	■冷やしきつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■カットわかめ 青ねぎ みそ 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 削りぶし	■ドライカレー 米 ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 ■パセリ缶 ■コーンスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ■スープ はくさい にんじん フイヨン しお	■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 さとう 濃口しょうゆ ■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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく たまねぎ 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■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 ■みそ はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	
■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■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	■焼きとうもろこし とうもろこし 濃口しょうゆ みりん 風 さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめ ■お茶 ほうじ茶	■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	■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうもろこし ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー ■おむぎ粉 きなこ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ さとう ■牛乳 牛乳