

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
8月1日(火) 8月15日(火)	牛乳 りんご	ごはん 焼き肉 味噌汁	米 / 牛肉,人参,たまねぎ,小松菜,キャベツ等 / 大根,人参,わかめ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン みかんゼリー
8月2日(水) 8月16日(水)	牛乳 すいか	ごはん 肉じゃが ゆかり煮 味噌汁	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),さば節等 / きゅうり,キャベツ,ゆかり等 / 油揚げ,わかめ,大根,さば節,味噌等	牛乳 ジャムサンド
8月4日(金) 8月25日(金)	牛乳 すいか	ごはん なすのそぼろ煮 きゅうりの炒め漬け 味噌汁	米 / 豚ひき肉,茄子,たまねぎ,人参,さやいんげん等 / きゅうり,大根等 / 油揚げ,人参,小松菜,さば節,味噌等	牛乳 ひじきごはん
8月5日(土) 8月19日(土)	牛乳 りんご	豚肉の照煮井 味噌汁	米,豚肉,たまねぎ,人参,ほうれん草,サラダ油,しょうが等 / 油揚げ,じゃがいも,わかめ,さば節,味噌等	牛乳 いもパン りんごゼリー
8月7日(月) 8月21日(月)	牛乳 りんご	ごはん ムニエル ラタトゥイユ 野菜スープ	米 / カラスガレイ,小麦粉等 / ベーコン,トマトピューレ,トマト,ピーマン,茄子,たまねぎ,にんにく等 / じゃがいも,人参,ほうれん草,ブイヨン等	牛乳 ホットドッグ
8月8日(火) 8月22日(火)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 中華スープ すいか	米 / 豚肉,じゃがいも,ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,ブイヨン,ウスターソース等 / 絹豆腐(冷),チンゲンツアイ,生しいたけ,ブイヨン等 / すいか	牛乳 ミニ冷麺
8月9日(水) 8月23日(水)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー 甘酢煮 甘夏みかん	米,牛肉,じゃがいも,かぼちゃ,たまねぎ,人参,茄子,さやいんげん,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉等 / 大根,きゅうり,わかめ等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 ぶどうジュレ
8月10日(木) 8月24日(木)	牛乳 りんご	鮭のおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	米,だし昆布,塩ざけ,きゅうり,きざみのり等 / 油揚げ,小松菜,人参等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,しめじ,糸みつば,さば節等	牛乳 ふかしいも おかき
8月12日(土) 8月26日(土)	牛乳 せんべい	中華丼 味噌汁 甘夏みかん	米,豚肉,干しいたけ,はくさい,人参,たまねぎ,ブイヨン,片栗粉等 / かぼちゃ,小松菜,さば節,味噌等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 レーズンパン ももゼリー
8月14日(月) 8月28日(月)	牛乳 せんべい	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	米 / 牛肉,油揚げ,しらたき,ひじき,大根,人参,さやいんげん,さば節等 / かぼちゃ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 すいか おかき
8月17日(木) 8月31日(木)	牛乳 りんご	ごはん 揚げ魚ハーベキューソース和え 茹で野菜 味噌汁	米 / たら,片栗粉,しょうが,にんにく,りんご(缶),ウスターソース等 / キャベツ,人参,きゅうり等 / 絹豆腐(冷),はくさい,ほうれん草,さば節,味噌等	牛乳 茹でとうもろこし せんべい
8月18日(金) 8月30日(水)	牛乳 すいか	中華おこわ 春雨ソテー とうがんのスープ	もち米,米,だし昆布,豚肉,たけのこ(水煮),干しいたけ,人参,ブイヨン等 / ロースハム,はるさめ,きゅうり,レタス等 / 鶏肉,とうがん,オクラ,ブイヨン等	牛乳 焼芋
8月29日(火)	牛乳 梨	ごはん 焼き魚 ピーマンの炒り煮 野菜の味噌汁	米 / 紅さけ等 / ボンレスハム,しらたき,ピーマン,人参等 / 茄子,えのきたけ,チンゲンツアイ,さば節,味噌等	牛乳 わかめごはん
誕生会 8月3日(木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 魚のフライ,野菜のソテー 味噌汁 甘夏みかん	米,ふりかけ / すずき,小麦粉,パン粉等 / エリンギ,キャベツ,人参,ウスターソース,トマトケチャップ等 / さつまいも,緑豆もやし,小松菜,さば節,味噌等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 すいかのポンチ



月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

*茹でとうもろこしが食べにくい場合はつぶしてスープにしています。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

