

R3年 8月 予定献立



			2 1000				
B	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
			ホイコーロー	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油			
2		ご飯(米)	きゅうりの中華和え	きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油	五平もち	米 片栗粉	おにぎり
	月		かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 素精糖 醤油		味噌 みりん 素精糖 ごま	和え物 汁物
23			椎茸ともやしのすまし汁	椎茸 もやし 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	 果物 牛乳		
3			3・31日ハヤシライス		3⋅31目	3•31⊟	
-		ご飯(米)	17日夏野菜カレーライス	菜種油 かぼちゃ なす ピーマン 人参 玉ねぎ パブリカ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油	クッキー 17日	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 17日 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター レーズン	スパゲティ サラダ 汁物
17	火		わかめとしらすのサラダ	チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ソース わかめ しらす きゅうり 人参 キャベツ 酢 塩 菜種油	レーズンクッキー		
31			ねぎとえのきのすまし汁	ねぎ えのき 豆腐 醤油 塩 かつお昆布だし	 果物 牛乳		
4		ご飯(米)	白身魚フライ	スズキ 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ ソース		牛乳 寒天 素精糖 みかん せんべい	
	水		じゃが芋のフレンチサラダ	じゃが芋 人参 キャベツ きゅうり ツナ コーン 塩 酢 菜種油	牛乳寒天 せんべい		混ぜご飯 煮物 汁物
18			具沢山みそ汁	大根 人参 鶏肉 豆腐 椎茸 万能葱 味噌 にぼしだし	麦茶		
			厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉			
5		ご飯(米)	人参の土佐煮	人参 かつお節 醤油 かつおだし	★ココアクリーム		炒飯
	木		キャベツときゅうりの浅漬け	キャベツ きゅうり 塩	サンド		サラダ
19			かき卵汁	えのき 玉ねぎ 卵 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	 果物 牛乳		
6			冷やしうどん	うどん きゅうり 卵 もやし 無添加ロースハム 素精糖 塩 醤油 ごま かつお昆布だし	X100 1 110		
Ū	金	うどん	大豆とじゃこの炒り煮	みりん 大豆 じゃこ 醤油 みりん ごま 菜種油	キャロットライス	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	ご飯 焼きもの
20	34		おくらの磯辺和え	おくら 人参 刻みのり 醤油 かつおだし	 果物 牛乳	塩 菜種油	汁物
7			鮭の照り焼き	鮭 醤油 みりん 酒	X100 T-FL		
,	±	ご飯(米)	キャベツとコーンサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ツナ コーン 酢 塩 菜種油	クラッカーサンド	クラッカー ジャム	
21			厚揚げのみそ汁	厚揚げ 玉ねぎ もやし 味噌 にぼしだし	 果物 牛乳		
21			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒	X100 + FL		
16		ご飯(米)			·	** + ** ==	
	月		おからの煮物	おから 豚肉 人参 干し椎茸 こんにゃく はす ごぼう 葱 素精糖 醤油 みりん	チーズスコーン	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター チーズ	スパゲティ サラダ 汁物
30			小松菜とえのきのお浸し 	小松菜 えのき 醤油 かつおだし			
			大根のみそ汁	大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	果物 牛乳		
10		ご飯(米)	鯖の甘酢あん		フルーツ	りんご みかん缶 桃缶 パイン缶	
	火		筑前煮	里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし	ヨーグルト		混ぜご飯 煮物
24					- ///	コーガ ルト	
			小松菜のおかか和え	小松菜 人参 かつお節 醤油 かつおだし]]]///	ヨーグルト グラニュー糖	煮物 汁物
11			小松菜のおかか和え 冬瓜のみそ汁	小松菜 人参 かつお節 醤油 かつおだし 冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし	麦茶		
11		ご飯(米)				グラニュー糖 薄力粉 BP 卵	
11	7k	ご飯(米)	冬瓜のみそ汁	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし		グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レーズン	汁物
	水	ご飯(米)	冬瓜のみそ汁豆腐のまさご揚げ	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油	麦茶	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 バター	汁物
	水		冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり	麦茶	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レーズン レモン	汁物 おにぎり 和え物
25	水	ゆかりご飯	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま	麦茶	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 パター 砂糖 レーズン レモン 25日	汁物 おにぎり 和え物
25		ゆかりご飯 (米 ゆかり)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	麦茶	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レーズン レモン 25日 豆乳ホイップ	汁物 おにぎ物 和え物 ご 飯
25 12	_	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごまキャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース	麦茶 レモンケーキ 果物 牛乳	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 パター 砂糖 レーズン レモン 25日	汁物 おにぎ物 和え物 ご 飯
12	_	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油	麦茶 レモンケーキ 果物 牛乳	グラニュー糖 薄力粉 BP 卵 牛乳 パター 砂糖 レモン 25日 豆乳ホイップ	汁物 おにごり物 ごはき物 質きものの
12	_	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンパーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚焼き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油	麦茶	グラニュー糖 薄力別 BP 卵 中乳 レモシ 25日 豆乳ホイップ ご飯 ねかめ 塩	汁物 おにごり物 ごはき物 質きものの
12	木	ゆかりご飯 (米 ゆかり) パン (パン ジャム)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンパーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油	麦茶	グラニュー糖 薄カサ BP P リーン 25日 マー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー	汁物 おにえ物 ごにえ物 に見き物
12	_	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ 鰆のみそ焼き	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油 蜂 味噌 醤油 みりん 酒	麦茶 レモンケーキ 果物 牛乳 わかめおにぎり 果物 牛乳	グラニュー糖 プラニュー糖 BP 卵ーン サカリーン サーン プラーン プラース かかって の 塩 カカース リース リース リース リース リース リース リース リース リース リ	計物 おにぎ物 和汁物 ご飯もも 焼き物
12 26	木	ゆかりご飯 (米 ゆかり) パン (パン ジャム)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ 鰆のみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根の煮物	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油	表茶 レモンケーキ 果物 牛乳 わかめおにぎり 果物 牛乳 お好み焼き	グラニュー糖 がラニュー糖 BP ターン カリリーン 25ホイイン かか 2 豆乳 かい かか 4 下豚 4	汁物 おにごも物 がった
11 25 12 26 13	木	ゆかりご飯 (米 ゆかり) パン (パン ジャム)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ 鰆のみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根の煮物 春雨スープ	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚焼き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油 節 味噌 醤油 みりん 酒 わかめ きゅうり 酢 砂糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油	麦茶 レモンケーキ 果物 牛乳 わかめおにぎり 果物 牛乳	グラニュー糖 夢 カナ	汁物 おに ぎ物 がっぱき 汁物 して がっぱい かっぱい かっぱい かっぱい しゅう しゅう しゅう かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい
25 12 26	木	ゆかりご飯 (米 ゆかり) パン (パン ジャム)	冬瓜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ 鰆のみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根の煮物	冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし 豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油	表茶 レモンケーキ 果物 牛乳 わかめおにぎり 果物 牛乳 お好み焼き	グラニュー糖 夢 カナ	汁 お に え お が が が が が が が が が が が が が