

2017年(平成29年)

8月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (火)	ごはん まぐろのみそ炒め キャベツの酢の物	まぐろ・みそ わかめ・しらす干	胚芽米・麦 片栗粉・油・砂糖 砂糖	なす・人参・ピーマン キャベツ	✓ジュース ゼリー ■牛 乳 バナナ
2日 (水)	スープスパゲティ かぼちゃサラダ チーズ	ハム チーズ	スパゲティ マヨネーズ	トマト・生椎茸・ピーマン かぼちゃ	✓牛 乳 満月ボン ■ジュース カップケーキ
3日 17日 (木)	パン タンドリーチキン 茹野菜 トマトスープ	鶏肉・ヨーグルト 牛乳 卵	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	ニンニク キャベツ・胡瓜・人参 トマト・ほうれん草	✓ジュース 小魚せんべい ■牛 乳 コンクッキー・ゼリー
4日 18日 (金)	ごはん(味付のり) 牛肉の甘辛煮 納豆和え	味付のり 牛肉・豆腐 納豆	胚芽米・麦 油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 人参・もやし・ほうれん草	✓牛 乳 ウエハース ■カルピス 野菜パン
5日 19日 (土)	ごはん 山芋焼き すまし汁	豆腐	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 えのき・しめじ・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
7日 21日 (月)	わかめごはん 千切煮付 三平汁	わかめ・卵・しらす干 厚揚 鮭・みそ	胚芽米・砂糖 油・砂糖 じゃがいも	いんげん 切干大根・人参・干椎茸 大根・人参・青葱	✓牛 乳 ラムネ ■ココアミルク フルーツヨーグルト
8日 (火)	パン チキンカツ シーチキンサラダ かぼちゃスープ	鶏肉・卵 ツナ缶 牛乳	食パン 小麦粉・パン粉・油 油 バター	キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・玉葱・パセリ	✓ジュース せんべい ■牛 乳 すいか
9日 23日 (水)	カレーうどん 竹輪と胡瓜の酢の物 ミニトマト	牛肉 竹輪・わかめ	うどん・じゃがいも カレーウ・油	玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜 ミニトマト	✓牛 乳 ゼリー ■ジュース 水ようかん
10日 24日 (木)	ごはん 豚肉の韓国焼き 中華サラダ にらスープ	豚肉 かにかま	胚芽米・麦 ごま・油 春雨・ごま・ごま油 じゃがいも・片栗粉	玉葱・白葱・土生姜 キャベツ・胡瓜 にら・人参・ほうれん草	✓牛 乳 小魚せんべい ■牛 乳 麩のラスク

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
25日 (金)	ごはん(ふりかけ) かぼちやのあんかけ ボン酢和え	ひじき 鶏ミンチ かつお節	胚芽米・麦 砂糖・片栗粉・油	かぼちや・玉葱・生椎茸 もやし・人参・胡瓜	✓牛乳 ウエハース ■カルピス ビスコ
26日 (土)	梅菜めし なすのみそ汁	油揚・みそ	胚芽米・麦・ごま	梅・大根葉 なす・キャベツ・青葱	✓ジュース せんべい
28日 (月)	卵 丼 糸昆布と じゃがいもの煮付け	卵・かまぼこ・油揚 糸昆布・厚揚	胚芽米・麦・砂糖・油 じゃがいも・砂糖・油	玉葱・人参・青葱 人参	✓牛乳 せんべい ■ココアミルク チーズサンド
29日 (火)	パ ン ササミフライ ヨーグルトサラダ ポテトスープ	鶏ササミ・卵 ヨーグルト ベーコン	食パン 小麦粉・パン粉・油 じゃがいも	キャベツ・りんご・みかん缶・レモン 玉葱・ほうれん草	✓ジュース ビスケット ■牛乳 巨峰
30日 (水)	ちゃんぽん 野菜の素揚げ	豚肉・いか	中華そば・油 油	玉葱・人参・生椎茸 キャベツ・筍・ほうれん草 なす・かぼちや	✓牛乳 ラムネ ■ジュース せんべい
31日 (木)	ごはん 魚の生姜焼き みそマヨネーズ和え すまし汁	メルルーサ ひじき・竹輪・みそ	胚芽米・麦 油 マヨネーズ そうめん	土生姜 キャベツ・ほうれん草 人参・生椎茸・青葱	✓牛乳 源氏パイ ■牛乳 小倉ケーキ
*誕生会					
22日 (火)	コーンピラフ エビフライ 野菜サラダ ミニトマト コンソメスープ	えび・卵 ベーコン	胚芽米・麦・バター 小麦粉・パン粉・油 油 じゃがいも	コーン缶・玉葱・人参 グリーンピース キャベツ・胡瓜・パプリカ ミニトマト しめじ・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛乳 オレンジ寒天

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

