

8月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	火	ごはん みど汁 サケのマヨコーン焼き 塩昆布和え	厚揚げ サケ 塩昆布	米	切干し大根 コーン缶 玉ネギ 人参 きゅうり キャベツ	だし汁 みそ 塩 こしょう マヨネーズ 塩 しょうゆ
		オレンジゼリー おせんべい お茶		おせんべい	オレンジジュース	砂糖 寒天
2 ・ 16	水	しらオガーリックチャーハン 白菜の中華風スープ 華風和え	ぶた肉 しらす	米 油	人参 コーン缶 あさつき レタス にんにく 玉ネギ 白菜 えのき チンゲンサイ 人参 もやし	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう 鶏ガラ 醤油 塩 砂糖 醤油 酢 ごま油
		バナナレーズンケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 バター	レーズン バナナ	ベーキングパウダー 砂糖 粉糖
3 ・ 17	木	ごはん すまし汁 ぶた豆腐のネギにらみど炒め 三色和え	ぶた肉 豆腐	米 油 片栗粉	みつば しめじ 長ネギ にら しょうが キャベツ 人参 大根	だし汁 塩 醤油 みそ 酒 砂糖 醤油 醤油 塩 削り節
		桜エビの焼きビーフン 牛乳	桜エビ ぶた肉 牛乳	ビーフン 油	キャベツ 玉ネギ 人参 もやし	醤油 塩 鶏ガラ こしょう
4	金	リーフパン レタススープ とりの香草パン粉焼き ラタトゥイユ	とり肉	リーフパン パン粉 油	レタス 人参 パセリ バジル なす たまねぎ 黄ピーマン にんにく	コンソメ 塩 塩 こしょう 酒 塩 コンソメ
		レバー入りドライカレー 牛乳	ぶた肉 レバー 牛乳	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ 砂糖 トマトピューレ トマトケチャップ
5 ・ 19	土	ハヤシライス 野菜スープ ヨーグルト おせんべい お茶	ぶた肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶 キャベツ 玉ネギ 人参	ハヤシルウ トマトピューレ 砂糖 コンソメ コンソメ 塩 砂糖
				おせんべい		
7 ・ 21	月	わかめごはん みど汁 厚揚げの煮物 じゃこ和え	わかめ 厚揚げ とり肉 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 油	切干し大根 玉ネギ 人参 玉ネギ さやいんげん 人参 キャベツ もやし きゅうり	塩 砂糖 だし汁 みそ 砂糖 醤油 醤油 砂糖
		ミルクケーキ 牛乳	脱脂粉乳 卵 牛乳	小麦粉 バター		ベーキングパウダー 砂糖
8 ・ 22	火	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き ひじき煮	サワラ ひじき 高野豆腐	米 しらたき	小松菜 しめじ 人参 さやいんげん	だし汁 塩 醤油 みそ みりん 酒 醤油 砂糖 醤油 みりん
		オートミールクッキー 牛乳	牛乳	小麦粉 オートミール コーンフレーク バター		砂糖 水あめ
9 ・ 23	水	大豆カレーピラフ 白菜とえのきのスープ ほうれん草のソテー	とり肉 大豆	米 油	人参 玉ネギ ピーマン にんにく 白菜 えのき ほうれん草 コーン缶 玉ネギ しめじ	塩 カレー粉 酒 醤油 こしょう コンソメ 塩 醤油 塩
		青菜しらすおにぎり 牛乳	しらす 牛乳	米	小松菜	塩 ごま
10 ・ 24	木	ごはん みど汁 ぶた肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え	ぶた肉 納豆	米 さつま芋 油	長ネギ 玉ネギ しょうが 小松菜 人参 もやし	だし汁 みそ 砂糖 醤油 酒 醤油 砂糖 削り節
		黒ごまケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	ホットケーキミックス 油		練りごま ごま 砂糖