

8月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	木	ごはん 具沢山汁 とりの照り焼き おかか和え	こんにゃく とり肉	米	ごぼう 人参 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	だし汁 みそ 砂糖 醤油 みりん 削り節 醤油
		サーターアンダギー 牛乳	牛乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス 小麦粉 油		砂糖
2	金	ごはん みそ汁 アジの香味焼き 栄養さんびら		米	しめじ みつば にんにく ごぼう 人参	だし汁 みそ 醤油 醤油 砂糖 みりん ごま油
		レバー入りドライカレー 牛乳	ふた肉 豚レバー 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 トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 酒
		ハヤシライス コンソメスープ スキムミルク入りヨーグルト おせんべい お茶	ふた肉 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	ハヤシルー トマトピューレ 砂糖 コンソメ コンソメ 塩 醤油 砂糖
5	月	ごはん みそ汁 和風ミートローフ 三色和え りんごゼリー おせんべい お茶	わかめ ふた肉 とり肉 豆乳	米 パン粉 片栗粉	玉ネギ 玉ネギ 人参 キャベツ 人参 大根	だし汁 みそ 塩 こしょう 醤油 砂糖 みりん 酒 醤油 塩 削り節 砂糖 寒天
		りんごゼリー おせんべい お茶		おせんべい	りんごジュース	
		ごはん ポパイスープ カジキのカレームニエル スイートポテトサラダ マーブルケーキ 牛乳	カジキ	米 小麦粉 油 さつま芋	ほうれん草 玉ネギ 人参 きゅうり 干しぶどう	コンソメ 塩 塩 カレー粉 マヨネーズ 塩 ココア ベーキングパウダー 砂糖 バニラエッセンス
7	水	ごはん 白菜の中華風スープ 厚揚げとピーマンの中華炒め 小松菜とひじきのナムル ほうれん草蒸しパン 牛乳	厚揚げ ふた肉 ひじき チーズ 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油	白菜 えのき 玉ネギ ピーマン 人参 にんにく しょうが キャベツ 小松菜 人参 大豆もやし ほうれん草	鶏ガラ 醤油 塩 鶏ガラ みそ 砂糖 塩 醤油 ごま油 砂糖 醤油 ごま油 砂糖 ベーキングパウダー
		ごはん みそ汁 とり肉と野菜のうま煮 ほうれん草ツナサラダ ココアオートミールクッキー 牛乳	とり肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 オートミール コーンフレーク バター	なめこ 長ネギ 玉ネギ 人参 さやいんげん ほうれん草 人参 もやし	だし汁 みそ 砂糖 醤油 酢 砂糖 醤油 ごま 砂糖 メープルシロップ ココア
		ごはん ジャージャー麺 ワカメスープ 香味和え ハリハリおにぎり 牛乳	ふた肉 わかめ のり ツナ缶 牛乳	中華麺 油 片栗粉	しょうが 玉ネギ きゅうり 長ネギ もやし 人参 チンゲンサイ えのき 切干し大根 人参	醤油 砂糖 みそ 鶏ガラ 醤油 鶏ガラ 塩 醤油 塩 ごま油 砂糖 だし汁 砂糖 醤油 みりん ごま油
		ごはん 野菜スープ スキムミルク入りヨーグルト おせんべい お茶	ツナ缶 ヨーグルト 脱脂粉乳	米	人参 さやいんげん キャベツ 人参 玉ネギ	醤油 砂糖 コンソメ 塩 砂糖
9	金	ごはん みそ汁 とりの照り焼き おかか和え	こんにゃく とり肉	米	ごぼう 人参 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	だし汁 みそ 砂糖 醤油 みりん 削り節 醤油
10	土	ごはん みそ汁 とりの照り焼き おかか和え	こんにゃく とり肉	米	ごぼう 人参 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	だし汁 みそ 砂糖 醤油 みりん 削り節 醤油