

## 8 月分の献立とおもな材料の予定表

ア ド も ト レ ー ー ン グ ア ト ス げ    |    ス や キ

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	木	ごはん チキン南蛮・ミニトマト・いんげんのごま和え 浦上そばろ 厚焼きたまご・肉団子照り焼き	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニ トマト/いんげん・ごま/こぼろ・にんじん・もやし・豚 肉・かまぼこ/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ねぎ・で んぶん・パン粉/サラダ油・他
2	金	まぜ寿司・鮭のみりん焼き 野菜のかき揚げ 根菜たっぷりつくね・人参の煮物・きぬさや 干し大根と豚肉のうま煮・大福	米・竹の子・にんじん・うす揚げ・鶏肉/サーモン/た まねぎ・にんじん・いんげん・衣(小麦粉・片栗粉)/ とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品含む)・ 片栗粉/にんじん/きぬさや/干し大根・豚肉・うす 揚げ・にんじん/もち粉・小豆/サラダ油・他
5	月	ごはん・カレー風味肉じゃが あじの青のりチーズフライ 揚げごぼうのごまがらめ ツナのサラダ	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/あ じ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青の り・粉チーズ)/ごぼう・にんじん・ごま/まぐる油漬 け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
6	火	ごはん・揚げさばのソース煮 フライドポテト・人参の甘煮 すき焼き風煮もの えんどう・ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ	米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも/にんじん/牛 肉・長ねぎ・白菜・にんじん・つきこんにやく/えんど う/ポークウインナー(乳製品含む)/果実缶/サラ ダ油・他
7	水	ごはん・とんかつ、かつソースかけ きぬさやのおかか和え 白菜と牛肉の甘辛煮・ゆで卵 きゅうりとりんごのポテトサラダ 黒糖わらびもち	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉・牛乳)/きぬ さや・かつおぶし/牛肉・白菜・にんじん・しいたけ/ たまご/じゃがいも・にんじん・きゅうり・りんご・マヨネ ーズ/わらび餅粉・黒糖・きな粉/サラダ油・他
8	木	ごはん・1 食用ふりかけ スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・大学いも	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・ベーコン(乳 製品含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉 (乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉 ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含む)・ ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/さつまい も・ごま/サラダ油・他
9	金	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) から揚げ(2 個)・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 卵焼き・青菜のごま和え	米・ひじき・ごま・かつおぶし/鶏肉・衣(小麦粉・片 栗粉・たまご・牛乳)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき 肉・パプリカ・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身 /たまご/小松菜・ほうれんそう・ごま・ごま油/サラ ダ油・他
16	金	ごはん	米/サーモン/枝豆/れんこん・にんじん/キャベツ・

		<p>サーモンのみりん焼き 枝豆・れんこんと人参の甘酢炒め お好み焼き アスパラガスとコーンのソテー・フルーツ</p>	<p>たまご・小麦粉・いか・たこ・かつおぶし・青のり/ア スパラガス・とうもろこし/果実缶/サラダ油・他</p>
19	月	<p>ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) かつおぶしとごま、ちりめんじゃこ スパゲティナポリタン 白身魚の磯風味フライ ウインナーのソテー ブロッコリーのおかか和え コールスローサラダ・さつま芋の甘露煮</p>	<p>米/かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/スパゲティ・ ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・玉ねぎ/ほき・衣 (小麦粉・片栗粉・たまご・パン粉・青のり)/ポーク ウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・かつおぶし /キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも/サラ ダ油・他</p>
20	火	<p>ごはん・さばのカレーのムニエル 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮・肉豆腐 えんどう・ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ</p>	<p>米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも・パセリ/にん じん/牛肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えん どう/ポークウインナー(乳製品含む)/果実缶/サラ ダ油・他</p>
21	水	<p>ごはん・1 食用ふりかけ・若鶏の照り焼き 根菜のごまサラダ えびフライ・ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め</p>	<p>米(*ふりかけにたまご)/鶏肉/ごぼう・にんじん・れ んこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉) /ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン・ブ ロccoliリー/こんにやく・にんじん・枝豆/サラダ油・他</p>
22	木	<p>おにぎり 肉野菜炒め・オムレツ 里芋とにんじん、揚げかまぼこの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え</p>	<p>米(*ふりかけにたまご)/豚肉・たまねぎ・にんじ ん・パプリカ・ごま/たまご/さといも・にんじん・魚す り身/きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油/サラダ油・ 他</p>
23	金	<p>山菜の混ぜ寿司 サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち</p>	<p>米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんに やく・ごぼう・山セリ・わらび・細竹・鶏肉/サーモン/ ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・青 のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご /わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他</p>
26	月	<p>おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ほうれん草のごま和え・フルーツ</p>	<p>米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ね ぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バタ ー/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・ 衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほうれん草・に んじん・ごま/果実缶/サラダ油・他</p>
27	火	<p>ごはん・1 食用ふりかけ 五目焼きそば えびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ</p>	<p>米(*ふりかけにたまご)/中華めん・キャベツ・にん じん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小麦粉・ 片栗粉・たまご)枝豆・ごま油/たまご・ほうれん草/ きゅうり・寒天・にんじん/ごま油・サラダ油・他</p>

		きゅうりと寒天の中華和え	
28	水	ごはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他
29	木	ごはん 鶏のから揚げ 2 個・枝豆 ひじきと大豆の五目炒り煮 ツナとコーン、きゅうりのサラダ・ミニトマト	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/枝豆/ひじき・大豆・にんじん・うす揚げ・かまぼこ・れんこん/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・りんご酢/ミニトマト/サラダ油・他
30	金	わかめごはん・さんまの揚げ煮 ブロッコリーの胡麻和え 肉団子のケチャップ煮 ほうれんそうオムレツ ゆでとうもろこし・フルーツ	米・わかめ/さんま・衣(小麦粉・片栗粉)/ブロッコリー・ごま・ごま油/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱく/たまご・ほうれんそう/とうもろこし/果実缶/サラダ油・他