

8 月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま 様

日	曜	こんだて名	おもな材料
2	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/まぐろ油漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
3	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・つきこんにゃく/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
4	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
5	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
6	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
10	火	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
11	水	ごはん チキン南蛮・いんげんのごま和え 浦上そば 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)/いんげん・赤パプリカ・ごま/ごぼう・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・でんぷん・パン粉/サラダ油・他
12	木	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他

16	月	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	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
17	火	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	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
18	水	ごはん・1食用ふりかけ チキンマーマレード照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ 枝豆 スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ごぼ う・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/え び(小麦粉・たまご・パン粉)/枝豆/たまご・チー ズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッ コリー/こんにやく・赤パプリカ・にんじん/サラダ 油・他
19	木	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	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
20	金	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	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
23	月	ごはん・1食用ふりかけ 鶏のから揚げ2個・枝豆 肉じゃが フィッシュソーセイジのケチャップ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片 栗粉)/枝豆/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじ ん/魚肉ソーセイジ/まぐろ油漬け・とうもろこし・ きゅうり・りんご酢/サラダ油・他
24	火	鮭と青菜のふりかけごはん 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 きゅうりと寒天の中華和え	米・さけ・大根葉/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
25	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

26	木	<p>おにぎり</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが</p> <p>とうもろこしとホワイトソースのコロッケ</p> <p>ほうれん草とベーコンのソテー</p> <p>たまごのしょうゆ煮</p>	<p>米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉</p> <p>ねぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・</p> <p>バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・</p> <p>バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほう</p> <p>れん草・ベーコン(乳製品含む)/たまご/サラダ</p> <p>油・他</p>
27	金	<p>わかめごはん・さんまの揚げ煮</p> <p>ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>肉団子のケチャップ煮</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ゆでとうもろこし・フルーツ</p>	<p>米・わかめ/さんま・衣(小麦粉・片栗粉)/プロ</p> <p>ッコリー・ごま・ごま油/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉</p> <p>(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱ</p> <p>く/たまご・ほうれんそう/とうもろこし/果実缶/サ</p> <p>ラダ油・他</p>
30	月	<p>ごはん・豚肉の生姜焼き風</p> <p>添え野菜(えんどう、じゃがいも、にんじん)</p> <p>あじの磯辺フライ・揚げごぼうのごまがらめ</p> <p>キャベツとコーンの甘酢サラダ</p>	<p>米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/じゃがいも/</p> <p>にんじん/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(一部</p> <p>に大豆を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/</p> <p>キャベツ・とうもろこし・りんご酢/サラダ油・他</p>
31	火	<p>ごはん・和牛メンチかつ</p> <p>きぬさやのおかか和え</p> <p>ひじきの五目炒り煮</p> <p>にんじん</p> <p>りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵</p>	<p>米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・</p> <p>たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつお</p> <p>ぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・</p> <p>枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネ</p> <p>ーズ/たまご/サラダ油・他</p>