



8月 予定献立表



8月の給与栄養量 エネルギー 568Kcal タンパク質 22.3g 脂質 19.1g 塩分 1.9g

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 24 -	ごはん パプリカと鶏肉の甘辛炒め (しょうゆ、みりん、酒) 大豆サラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(40g) 大豆(8g)ちくわ(6g) ひじき(2g) 豆腐(10g)	白米(40g) 三温糖 油 三温糖 油	パプリカ(15g)ピーマン(10g) 白ネギ(4g) きゅうり(10g) にんじん(10g)レモン(4g) オクラ(8g) たまねぎ(10g) なめこ(8g)
	枝豆チーズ蒸しパン (B. P)	牛乳(10cc)チーズ(5g)	小麦粉(12.5g) 三温糖 サラダ油	枝豆(10g)
火 11 25 -	ごはん とうもろこしのかき揚げ (塩) 豆腐とわかめのさっぱり和え (ポン酢) すまし汁 (かつお昆布、淡口、塩、酒) とろろてん(塩)	ちくわ(10g) 卵(4g) 豆腐(25g)かつお節 ささみ(6g) きなこ(4g) 寒天(0.2g)	白米(40g) 小麦粉(5g) サラダ油 片栗粉 三温糖(3g)	とうもろこし(15g)枝豆(8g) たまねぎ(10g) オクラ(10g)紫玉ねぎ(6g) プチトマト(10g) 冬瓜(15g)しめじ(4g) えのき(6g)みつば(2g)
水 12 -	フランスパン 夏野菜のミネストローネ (コンソメ、塩) ズッキーニとベーコン のソテー(塩) とうもろこしごはんおにぎり(塩)	豚バラブロック(30g) ベーコン(6g)	フランスパン(1切れ) 三温糖 サラダ油 白米(30g)	たまねぎ(10g)なす(10g) かぼちゃ(10g)パプリカ(10g) トマト(10g)しめじ(4g)オクラ(4g) セロリ(8g)レタス(8g)トマト缶 ズッキーニ(20g)たまねぎ(10g) にんじん(6g) とうもろこし(10g)
木 27 -	ごはん 魚の塩焼き (塩) なすといんげんの胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) かぼちゃクッキー	魚(40g) ささみ(6g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 白ゴマ	なす(20g)いんげん(5g) にんじん(8g) ズッキーニ(8g) 玉ねぎ(10g)パプリカ(6g) かぼちゃ(10g)
金 28 -	冷麺 (しょうゆ、コンソメ、酢、) 鶏団子と冬瓜の煮物 (しょうゆ、みりん、酒、だし) ゆかりおにぎり	ハム(10g) わかめ(5g) 鶏ミンチ(30g) 豆腐(5g)	中華麺(25g) ごま油 三温糖 白ごま 三温糖 片栗粉 白米(35g)	きゅうり(10g)とうもろこし(10g) トマト(10g)豆もやし(10g) 白ねぎ(5g)冬瓜(40g) 土生姜(1g)枝豆(8g) ゆかり
土 1 15 29 -	豚肉と茄子のみそ炒め丼 (しょうゆ、みりん、酒、みそ) すまし汁 (かつお昆布、塩、淡口、酒) パン or 市販菓子	豚バラスライス(30g) 豆腐(10g)	白米(40g) 三温糖 サラダ油 パン	なす(10g)ピーマン(5g) にんじん(15g)たまねぎ(2g) にんにく(1g)土生姜(1g) えのき(4g)しめじ(4g) みつば(2g)

< 平和のつどいメニュー >

木 6 -	ごはん 鶏肉の照焼き(しょうゆ、みりん) 三色ピーマン炒め (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) スマイルカップケーキ (B.P)	鶏もも肉(60g) ちりめんじゃこ(4g) うすあげ(1g) 卵(6g)	白米(40g) ごま油 三温糖 小麦粉(12g) 三温糖(4g)バター(7g)	ピーマン(10g) 赤パプリカ(12g)黄パプリカ(12g) 玉ねぎ(10g)とうもろこし(10g) トマト(10g)オクラ(8g)
-------------	--	---	---	---

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 3 17 31 -	夏野菜のカレーライス (コンソメ、カレー粉、ケチャップ ウスターソース) フルーツヨーグルト	豚ももブロック(35g)	白米(50g) 小麦粉 バター ヨーグルト(50g)	玉ねぎ(20g)人参(20g) オクラ(8g)かぼちゃ(15g) ズッキーニ(10g)パプリカ(12g) なす(10g)トマト(10g)生姜(1g) とうもろこし(10g)にんにく(1g) パイン缶(15g)もも缶(10g) みかん缶
	水ようかん(塩)	小豆(5g) 寒天(0.5g)	三温糖(4g)	
火 4 18 -	ごはん 魚のから揚げ (しょうゆ、みりん) きゅうりとめかぶの梅和え (しょうゆ) おみそ汁 (コンソメ、塩) レモンバタートースト	魚(55g) めかぶ(10g) かつお節 わかめ(4g)	白米(40g) 片栗粉 サラダ油 三温糖 フランスパン(1切れ) バター(4g)はちみつ	にんにく(1g)生姜(1g) きゅうり(10g)梅干し(4g) 人参(8g)オクラ(10g) たまねぎ(4g)しめじ(6g) かぼちゃ(15g) レモン(4g)
水 5 19 -	ごはん ゴーヤーチャンプルー (しょうゆ、みりん、酒) もずくスープ (とりがら、塩) 納豆パスタ (しょうゆ)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) かつお節 豆腐(10g) もずく(8g) 納豆(10g)のり(2g) ちりめんじゃこ(3g)	白米(40g) ごま油 三温糖 ごま油 白ごま スパゲッティ(25g) バター(3g)	たまねぎ(15g)にんじん(15g) ゴーヤ(15g)もやし(10g) とうもろこし(10g)しめじ(6g) 青ネギ(2g) えのき(8g) 青ネギ(2g) しめじ(4g)
木 20 -	ごはん 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 切干大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ケーキサレ(B. P)	鶏もも肉(60g) ハム(6g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 白ごま(2g)	梅干し(3g) にんじん(6g)きゅうり(15g) とうもろこし(6g)切干大根(6g) 冬瓜(20g) みょうが(2g)白ネギ(3g)
金 7 21 -	枝豆ごはん(塩) 鶏手羽元のインドネシア風 (酢、しょうゆ) 春雨サラダ (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) フルーツ白玉	手羽元(1本) ツナ(6g) 春雨(5g)きくらげ(1g) 豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 ごま油、三温糖 白ごま(2g)	枝豆(10g) 土生姜(1g)にんにく(1g) きゅうり(15g)パプリカ(6g) しめじ(4g) 青じそ(1g) なす(10g) みかん缶(10g)パイン缶(10g) すいか(15g)
土 8 22 -	ナポリタン (ケチャップ、塩、コンソメ) 夏野菜スープ (コンソメ、塩) パン or 市販菓子	ウインナー(8g) ささみ(6g)	スパゲティ(30g) バター(3g) パン	たまねぎ(10g)にんじん(8g) ピーマン(6g)にんにく(1g) とうもろこし(6g) たまねぎ(10g)パプリカ(6g) えのき(5g)オクラ(6g)

< 誕生会メニュー >

水 26 -	8月生まれのこどもたちと一緒にメニューを考えます。			
--------------	---------------------------	--	--	--