

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1	土	昼食	梅チャーハン 小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	米、ごま油 砂糖	しらす干し、かつお節 油揚げ、米みそ	うめ干し、えだまめ、ひじき もやし、こまつな、にんじん、 だいこん、ねぎ	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	黒糖くず餅 牛乳	黒砂糖、片栗粉、砂糖	きな粉 牛乳		
3	月	昼食	さわらの照り焼き マカロニサラダ わかめのすまし汁	米 油、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	さわら かにかまぼこ	きゅうり、にんじん、コーン缶 だいこん、えのきだけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	メロン	
4	火	昼食	カレークッキング 夏野菜カレー キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、油、小麦粉 油、砂糖	鶏もも肉 ツナ水煮	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう バナナ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、食塩
		おやつ	ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
5	水	昼食	御飯 肉じゃが 小松菜とじゃこの和え物 きゃべつの味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 ごま油	牛肉 しらす干し、かつお節 米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、バター 牛乳	にんじん	
6	木	昼食	旬の野菜の話 ロールパン バーベキューチキン 夏野菜のトマト煮 冬瓜のスープ	ロールパン 砂糖 油	鶏もも肉 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、しょうが、にんにく ホールトマト缶、なす、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく とうがん、にんじん、コーン缶、いんげん	しょうゆ、ケチャップ コンソメ コンソメ、食塩
		おやつ	昆布おにぎり 牛乳	米	牛乳	塩こんぶ	
7	金	昼食	枝豆のさやむき（ひかり・にじ） 枝豆とじゃこの御飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉 米みそ、油揚げ	えだまめ たまねぎ、にんじん、いんげん なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
8	土	昼食	そぼろどんぶり キャベツの甘酢和え たまねぎの味噌汁	米、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 ツナ水煮 米みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	焼きドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	木綿豆腐 牛乳		
17	月	昼食	御飯 カレイのおろし煮 さつまいものサラダ 豆腐のすまし汁	米 片栗粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	かれい だいず水煮、ツナ水煮 木綿豆腐	だいこん、しょうが にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん	しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	
18	火	昼食	御飯 かぼちゃのキッシュ ジャーマンポテト ズッキーニのスープ	米 じゃがいも、油	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	黒糖ケーキ 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
19	水	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 チンゲン菜のごま和え たまねぎの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 油揚げ、すりごま 米みそ、油揚げ	うめ干し、しょうが もやし、チンゲンサイ、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	にんじんパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
20	木	昼食	枝豆のさやむき（ほし） 和風スパゲティ 切り干し大根のサラダ オレンジ	スパゲティ、砂糖 砂糖、油	ベーコン、バター かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ	しょうゆ、食塩 酢、食塩
		おやつ	枝豆おにぎり 牛乳	米	牛乳	えだまめ	食塩
21	金	昼食	ゴーヤの解体ショー（はな） 御飯 豆腐とゴーヤのチャンプルー 大根とツナの和え物 大豆のスープ	米 油、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、豚肉 ツナ水煮 だいず水煮	にがうり・ゴーヤ、にんじん、しいたけ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
22	土	昼食	肉味噌うどん きゅうりの酢の物 キウイフルーツ	干しうどん、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、米みそ しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しいたけ、しょうが きゅうり、にんじん、カットわかめ キウイフルーツ	しょうゆ、ケチャップ 酢、しょうゆ
		おやつ	わかめおにぎり 牛乳	米	牛乳	カットわかめ	食塩

8月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
24	月	昼食	カミカミデー 御飯 カレイのマーマレード焼き ビーフンと野菜のソテー ズッキーニの味噌汁	米 ビーフン、油、ごま油	かれい 米みそ、油揚げ	マーマレード、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ズッキーニ、にんじん、えのきだけ、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
		おやつ	するめ・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	するめ 牛乳		
25	火	昼食	わかめ御飯 酢豚 モロヘイヤのスープ	米 さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ごま 豚肉	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが たまねぎ、えのきだけ、モロヘイヤ、にんじん	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 しょうゆ、中華だしの素
		おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
26	水	昼食	野菜たっぷり味噌ラーメン 小松菜とかにかまのナムル いちじく	ゆで中華めん、ごま油 ごま油	豚肉、米みそ かにかまぼこ、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、しいたけ、チンゲン菜、にんにく もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
		おやつ	梅じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し 牛乳	うめ干し	食塩
27	木	昼食	御飯 さばのかば焼き キャベツのぬた和え ほうれん草のすまし汁	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖	さば ちくわ、米みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ミルクプリン 牛乳	砂糖、コーンスターチ	牛乳、生クリーム 牛乳	パイン缶、かんてんクック	
28	金	昼食	アレルギーフリー 御飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜のサラダ きのこスープ	米 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉、米みそ、ごま ツナ水煮、ごま	にんにく もやし、こまつな、にんじん、ひじき しいたけ、えのきだけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	マカロニきな粉 ジュース	マカロニ、砂糖	きな粉	ジュース	食塩
29	土	昼食	カレーピラフ じゃがいものソテー クリームコーンのスープ	米 じゃがいも、油 じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	パンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	絹ごし豆腐 牛乳		
31	月	昼食	御飯 ポークビーンズ かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ	米 じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ ごま油	だいず、豚肉、バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ	きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	無塩バター、きな粉 牛乳		