



# 8月献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 <b>ビビンバ</b> 米、牛肉、錦糸卵、小松菜 もやし、刻みのり、人参、砂糖 醤油、ごま油、塩、生姜 <b>★きんぴらごぼう</b> ごぼう、人参、糸コン、インゲン ごま、砂糖、醤油、油 <b>玉ねぎのスーフ</b> 玉ねぎ、えのき、パセリ、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油	3 <b>ごはん</b> <b>サバの生姜煮</b> サバ、生姜、砂糖、醤油 みりん、酒 <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ、人参 小松菜、ゆかり <b>しめじのみぞ汁</b> しめじ、玉ねぎ、人参 ねぎ、出汁、みそ <b>オレンジ</b>	4 <b>麦ごはん</b> <b>チキンカツ</b> 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉 卵、パン粉、ウスターソース 砂糖、みりん、醤油 <b>ひじきサラダ</b> 芽ひじき、ツナ缶、赤玉ねぎ 人参、小松菜、酢、塩、油、砂糖 <b>わかめスーフ</b> わかめ、チンゲン菜、玉ねぎ 鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油	5 <b>ごはん</b> <b>サケの塩焼き</b> サケ、塩 <b>★きゅうりとわかめの酢の物</b> きゅうり、わかめ、しらす、人参 ごま、砂糖、酢、塩、薄口醤油 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、じゃが芋、ごぼう しめじ、大根、ねぎ、みそ、出汁 <b>スイカ</b>	6 <b>ごはん</b> <b>豚肉のピカタ</b> 豚肉、塩、こしょう、小麦粉 小麦粉、卵、油 <b>夏野菜のトマト煮</b> 鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、南瓜 ピーマン、カラーピーマン にんにく、砂糖、コンソメ トマト缶、ケチャップ <b>花魁のすまし汁</b> 花魁、えのき、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	7 <b>しめじごはん</b> 米、しめじ、人参、出汁昆布 さつま揚げ、醤油、塩、酒 <b>じゃが芋のみぞ汁</b> じゃが芋、人参、玉ねぎ ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	生乳 <b>じゃが芋ピザ</b> じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン ウインナー、ケチャップ ピザソース、チーズ	生乳 <b>ココアクリームロールパン</b> ロールパン、クリーム ミルクココア、純ココア	お茶 <b>カルピスゼリー</b> 牛乳、カルピス、ゼラチン、砂糖 ロールパン、ジュース、アガー <b>手作りラングドシャ</b> 卵白、マーガリン、砂糖、小麦粉	生乳 <b>お好み焼き</b> 豚ミンチ、お好み焼き粉、人参 キャベツ、ねぎ、桜えび、青のり 卵、油、マヨネーズ、ソース	お茶 <b>牛乳くずもち</b> 牛乳、片栗粉、砂糖 きな粉、ごま
昼食	9 <b>山の日振替休日</b> 	10 <b>雑穀米ごはん</b> <b>アジの南蛮漬け</b> アジ、塩、片栗粉、油 ピーマン、玉ねぎ、人参 酢、砂糖、薄口醤油 <b>★かみかみサラダ</b> キャベツ、きゅうり、人参 ささいか、ごま マヨネーズ、薄口醤油 <b>かぼちゃのみぞ汁</b> かぼちゃ、玉ねぎ ねぎ、出汁、みそ	11  <b>誕生会</b> <b>ごはん</b> <b>肉団子のケチャップ煮</b> 鶏ひき肉、合挽き肉、玉ねぎ、卵 パン粉、塩、こしょう、酢、ピーマン カラーピーマン、ケチャップ、醤油 <b>★キャベツのジャコ和え</b> キャベツ、人参、シラス 砂糖、醤油 <b>ココロスーフ</b> 大根、人参、コーン、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油、パセリ <b>ぶどう</b> <b>生乳</b> <b>コーンチーズパン</b> ホットケーキミックス、牛乳、卵 チーズ、マヨネーズ、コーン	12 <b>ごはん</b> <b>じゃが芋とごぼうの煮物</b> じゃが芋、人参、ごぼう、豚肉 ささげ、砂糖、醤油 みりん、油、出汁 <b>小松菜の磯辺和え</b> 小松菜、キャベツ、人参 竹輪、もみのり、醤油 <b>もやしとニラのスーフ</b> もやし、にら、鶏ガラ 塩、こしょう、薄口醤油	13 <b>お盆休み</b> 	14 <b>お盆休み</b> 
	おやつ	お茶 <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、バナナ、みかん缶 キウイ、パン缶、砂糖 コーンフレーク	お茶 <b>コーンチーズパン</b> ホットケーキミックス、牛乳、卵 チーズ、マヨネーズ、コーン	お茶 <b>トマトの炊き込みご飯</b> 米、トマト、ウインナー、にんにく グリーンピース、コーン、めんつゆ しめじ、鶏ガラ、バター、こしょう	お茶 <b>トマトの炊き込みご飯</b> 米、トマト、ウインナー、にんにく グリーンピース、コーン、めんつゆ しめじ、鶏ガラ、バター、こしょう	
昼食	16 <b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b> 米、鶏肉、人参、ごぼう 醤油、砂糖、みりん、酒 グリーンピース、錦糸卵 <b>★どんしゃぶきゅうり</b> 豚肉、きゅうり、トマト 生姜、ごま、ごま油 酒、酢、砂糖、醤油 <b>豆苗スーフ</b> 豆苗、人参、玉ねぎ 鶏ガラ、薄口醤油、塩	17 <b>ごはん</b> <b>ワカナのムニエル</b> ワカナ、塩、こしょう、小麦粉、油 赤玉ねぎ、砂糖、酢、ごま油、ごま <b>じゃが芋きんぴら</b> じゃが芋、人参、ピーマン、油 砂糖、みりん、醤油 <b>オクラのみぞ汁</b> オクラ、玉ねぎ、えのき 出汁、みそ <b>スイカ</b>	18 <b>ごはん</b> <b>かぼちゃコロッケ</b> 南瓜、鶏ひき肉、玉ねぎ じゃが芋、チーズ、小麦粉 卵、パン粉、塩、こしょう、油 <b>切干大根の含め煮</b> 切干大根、さつま揚げ、人参 干椎茸、インゲン、油、砂糖 みりん、醤油、出汁 <b>とろろ昆布汁</b> 豆腐、とろろ昆布、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	19 <b>ごはん</b> <b>サケのレモン蒸し</b> サケ、塩、レモン、酒、こしょう <b>ピーマンのツナ和え</b> ピーマン、もやし、ツナ缶 ごま、鶏ガラ、ごま油、塩 <b>豆腐のみぞ汁</b> 豆腐、人参、玉ねぎ 出汁、みそ <b>スイカ</b>	20 <b>雑穀米ごはん</b> <b>なすとピーマン入り</b> <b>麻婆豆腐</b> なす、トマト、ピーマン、ねぎ 鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐、生姜 みそ、砂糖、片栗粉、ごま油 <b>★きゅうりの浅漬け</b> きゅうり、塩、昆布だし 薄口醤油、みりん、酢 <b>えのきのみぞ汁</b> えのき、人参、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	21 <b>チキンライス</b> 米、鶏肉、玉ねぎ、人参 コンソメ、塩、ケチャップ グリーンピース、コーン <b>コンソメスーフ</b> キャベツ、玉ねぎ、人参 コンソメ、塩、こしょう 薄口醤油、パセリ <b>バナナ</b>
	おやつ	手作りすももジュース <b>アイスクリーム</b> ※ひよこ、あかはゼリー <b>クラッカー、すももジャム</b> すもも、砂糖、レモン果汁	お茶 <b>★豆腐入りみたらし団子</b> 絹豆腐、白玉粉、砂糖 醤油、片栗粉 ※もも、ひよこ、あかはおにぎり	生乳 <b>オレンジゼリー</b> オレンジジュース、砂糖、アガー <b>せんべい</b>	生乳 <b>ウインナードック</b> ロールパン、ウインナー、キャベツ ケチャップ、油、塩、こしょう	生乳 <b>★じゃこポテト</b> じゃが芋、じゃこ ピザチーズ、マーガリン
昼食	23 <b>ごはん</b> <b>アジの塩焼き</b> アジ、塩 <b>そうめん瓜の酢の物</b> そうめん瓜、きゅうり 酢、砂糖、薄口醤油、塩 <b>豆乳のみぞ汁</b> キャベツ、人参、玉ねぎ、油揚げ ねぎ、出汁、みそ、豆乳 <b>テラウエア</b>	24 <b>キーマカレー</b> 米、合挽き肉、人参、玉ねぎ レーズン、グリーンピース にんにく、カレールウ、コンソメ ソース、こしょう、油 <b>★キャベツとわかめのナムル</b> キャベツ、竹輪、わかめ、 ごま、塩、ごま油、薄口醤油 <b>人参の冷製ポタージュ</b> 人参、かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ 牛乳、クリーム、塩、こしょう、パセリ	25 <b>麦ごはん</b> <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉、醤油、砂糖、みりん、油 <b>トマト添え</b> <b>★きゅうりの白和え</b> きゅうり、人参、コーン 豆腐、みそ、砂糖、ごま <b>キャベツのすまし汁</b> キャベツ、玉ねぎ、しめじ ねぎ、出汁、薄口醤油、塩	26 <b>貝柱とひじきの炊き込みご飯</b> 貝柱、芽ひじき、人参、ごぼう 油揚げ、グリーンピース、酒 薄口醤油、塩、出汁昆布 <b>蒸し鶏のごまソースかけ</b> 鶏肉、塩、生姜、砂糖、練りごま ごま、きゅうり、トマト 酢、薄口醤油、酒 <b>冬瓜のみぞ汁</b> 冬瓜、玉ねぎ、人参 ねぎ、出汁、みそ <b>ぶどう</b> <b>生乳</b> <b>手作りジャムクッキー</b> すももジャム、バター、砂糖 卵、ホットケーキミックス	27 <b>ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> バトウ、塩、こしょう、卵 小麦粉、油、パン粉 ソース、砂糖、醤油、みりん <b>元気サラダ</b> キャベツ、きゅうり、トマト コーン、ハム、刻み昆布、酢 かつお節、醤油、塩、油、砂糖 <b>モロヘイヤスーフ</b> モロヘイヤ、玉ねぎ、 鶏ガラ、塩、薄口醤油	28 <b>サケの混ぜご飯</b> 米、サケ、小松菜 塩、いりごま <b>具だくさんみぞ汁</b> 玉ねぎ、じゃが芋、人参 厚揚げ、ごぼう、しめじ ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	生乳 <b>水ようかん</b> 小豆、砂糖、塩 寒天、こしあん	お茶 <b>おやつひやむぎ</b> ひやむぎ、カニカマ、めんつゆ ねぎ、干椎茸、砂糖、醤油、みりん	生乳 <b>卵サンド</b> 食パン、卵、塩、こしょう マヨネーズ、パセリ	生乳 <b>卵サンド</b> 食パン、卵、塩、こしょう マヨネーズ、パセリ	お茶 <b>たくあんいりおむすび</b> 米、たくあん、しそ昆布、のり
昼食	30 <b>ごはん</b> <b>チンジャオロースー</b> ピーマン、カラーピーマン、筍 豚肉、にんにく、生姜、醤油 オイスターソース、砂糖 酒、片栗粉、ごま油、 <b>おからサラダ</b> おから、キャベツ、きゅうり、人参 ツナ缶、酢、砂糖、塩、こしょう、油 <b>なすのみぞ汁</b> なす、玉ねぎ、葱、ねぎ 出汁、みそ <b>テラウエア</b>	31 <b>ごはん</b> <b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、生姜、にんにく、塩 酒、片栗粉、油 <b>ひじき煮</b> 芽ひじき、人参、大豆水煮 竹輪、インゲン、糸コン、油 醤油、砂糖、出汁 <b>キャベツのスーフ</b> キャベツ、人参、玉ねぎ コンソメ、パセリ 塩、こしょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・★印はよく噛めるようにカミカミメニューとしています。</li> <li>・ふじぐみに誕生月の子がいないのでリクエストメニューはありません。</li> <li>・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。</li> </ul>			
	おやつ	生乳 <b>マフィン</b> ホットケーキミックス、牛乳、卵 マーガリン、ケキシロップ	生乳 <b>豆腐のムース</b> 絹豆腐、牛乳、ゼラチン 砂糖、醤油、片栗粉 <b>書の日チーズパン</b> 食パン、マーガリン、粉チーズ、青のり			