

2025年08月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	金	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ 果物	牛乳 フルーチェ(もも) お菓子	米、メークイン、糸菌類、マヨネーズ、春雨、砂糖、油	牛乳、牛肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも、コーン、グリーンピース
2	土	ミートスパゲティ コンソメスープ	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、メークイン、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン
4	月	ご飯 ポークソテー 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 青のりポテト	米、シューストリングポテト、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、ロースハム、あおのり	たまねぎ、ごまつな、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん
5	火	ご飯 回鍋肉 バンサンスー 果物	フルーツヨーグルト	米、春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	ヨーグルト、豚肉、錦糸卵、かまぼこ、スキムミルク、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも、パイナップル、きゅうり、たけのこ、ピーマン、しょうが
6	水	ご飯 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 冬瓜スープ	牛乳 お麩ラスク	米、マーガリン、砂糖、おつゆ、油、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、えび、かまぼこ、油揚げ、ひじき	とうがん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ
7	木	ご飯 大豆の五目煮 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 ピザトースト	米、食パン、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、水煮大豆、鶏肉、チーズ、さつま揚げ、ベーコン、ちりめん、こんぶ、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、コーン、いんげん、ピーマン、しいたけ
8	金	パン 鶏肉のマーメレード焼き スティックきゅうり 野菜スープ	牛乳 カルピスゼリー 昆布	マーメレード、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、こんぶ	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが
9	土	ジャージャー麺 わかめスープ	牛乳 果物 お菓子	中華麺、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ピーマン、しょうが
12	火	ご飯 ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 スイートパンプキン	米、メークイン、ビーフシチューの素、油、砂糖、マーガリン	牛乳、牛肉、ロースハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース、レーズン
13	水	ご飯 カレー豆腐 トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 グラノーラクッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、グラノーラ、いりごま、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ちりめん、卵、わかめ	トマト、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ
14	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツのしそひじき和え 果物	牛乳 ツナパン	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ、凍り豆腐、しそひじき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら
15	金	ご飯 ちくわの二色揚げ ネバネバサラダ すまし汁	牛乳 シャーベット(パイン)	米、小麦粉、砂糖、揚げ油、ごま油	牛乳、ちくわ、豆腐、ツナ、こんぶ、あおのり	パイナップル、きゅうり、キャベツ、にんじん、オクラ、コーン、えのきたけ、みつば
16	土	冷やしうどん 粉ふき芋	牛乳 果物 お菓子	うどん、メークイン	牛乳、油揚げ、かまぼこ、わかめ、あおのり	たまねぎ、きゅうり



30日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

