

8月 こんだてひょう

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か ず	汁 物		
1	15	水 ♣▽ ジャージャー麺風うどん	▽▼ ズッキーニと鶏肉のトマト煮	オクラスープ	鮭と大葉の汁ごはん ●牛乳	乾麺・豚ひき肉・人参・たけのこ・長ネギ・きゅうり・トマト・赤味噌・なす・鶏肉・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・ズッキーニ・トマト缶・オクラ・しめじ・三つ葉・七分米・鮭・大葉
2	16	木 ごはん	▽▼ 鶏と夏野菜のレモンソテー もやしと青菜の和え物	大葉となすのみそ汁	* フルーツゼリー ●牛乳	七分米・鶏肉・赤パプリカ・黄パプリカ・ズッキーニ・玉ねぎ・かぼちゃ・オクラ・とうもろこし・オリーブ油・もやし・小松菜・えのき・しめじ・なす・大葉・長ネギ・里芋・巨峰・すいか・りんご
3	17	金 夏梅ごはん	▼▽ 炒め酢豚 ▽ ほうれん草の梅和え	△ みょうがと冬瓜のみそ汁	♣○ 人参ケーキ ●牛乳	七分米・ゆかり・とうもろこし・枝豆・豚肉・なす・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・ピーマン・赤パプリカ・ケチャップ・ほうれん草・しめじ・もやし・きゅうり・梅干し・みょうが・冬瓜・油揚げ・バター
4	25	土 ごはん	小松菜と豚肉のみそ炒め もやしのにんにく醤油和え	里芋と長ネギのみそ汁	りんごゼリー/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・小松菜・玉ねぎ・人参・赤パプリカ・もやし・きゅうり・レタス・にんにく・里芋・みょうが・長ネギ・貝割れ大根・大根・りんごジュース・寒天・醤油・みそ
6	20	月 ▼ キーマカレー	▽▼ マリネサラダ	● コーンポタージュスープ	♣○ ジャコチーズトースト ソルティレモネード	七分米・ターメリック・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・トマト・レタス・オクラ・カリフラワー・クリームコーン缶・牛乳・食パン・チーズ・じゃこ・刻み海苔・レモン
7	21	火 ごはん	▼ 麻婆春雨 ▽ グリーンサラダ	▼ オクラとなすのスープ	♣ コシヤリ <small>(世界の料理:エジプト)</small> ●牛乳	七分米・春雨・豚ひき肉・人参・長ネギ・たけのこ・なす・赤パプリカ・赤味噌・レタス・きゅうり・アスパラ・ブロッコリー・オクラ・鶏ひき肉・スパゲティ・ひよこ豆・トマト缶・チリパウダー
8	22	水 焼きもろこしごはん	△ 冬瓜の煮もの ▽ もやしときゅうりの香味和え	▼ 大根とかぼちゃのみそ汁	○♣ オレンジヨーグルトケーキ ●牛乳	七分米・とうもろこし・豚肉・冬瓜・里芋・じゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・もやし・きゅうり・レタス・小松菜・みょうが・大根・かぼちゃ・舞茸・えのき・万能粉・カットMix・ヨーグルト・果汁ジュース
9	23	木 ▼ 豚丼	梅おかか和え	みょうがと豆腐のみそ汁	□▽ 冷や汁 <small>(郷土料理)</small> ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小松菜・なす・しめじ・ほうれん草・もやし・キャベツ・人参・梅干し・かつお節・みょうが・豆腐・じゃが芋・長ネギ・三つ葉・鰹干物・きゅうり・ごま
10	24	金 ごはん	鮭の南蛮漬け ▽ バジルサラダ	▼ とうもろこしとかぼちゃのスープ	♣ お好み焼き ●牛乳	七分米・鮭・コーンスターチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・えのき・鶏肉・バジル粉・レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー・とうもろこし・もやし・かぼちゃ・小麦粉・豚肉・キャベツ
13	27	月 ごはん	▼▽ 鶏と夏野菜のカレー炒め ▽ ひじきサラダ	豚汁	♣ マカロニソテー ●牛乳	七分米・鶏肉・ズッキーニ・玉ねぎ・なす・ピーマン・赤パプリカ・ちんげん菜・エリンギ・かぼちゃ・とうもろこし・ひじき・豆腐・きゅうり・レタス・トマト・豚肉・大根・里芋・マカロニ・ケチャップ
14	28	火 ♣○ ミートソース	▽ 切り干し大根サラダ	▼ 豆乳スープ	梅わかめごはん 麦茶	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・ピーマン・粉チーズ・切り干し大根・きゅうり・ハム・春雨・もやし・ごま油・かぼちゃ・さつま芋・大根・長ネギ・七分米・梅干し・わかめ
18	29	土/水 カレー丼	▼ 夏野菜の焼き浸し	吉野汁	米粉のりんご蒸しパン ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・ちんげん菜・人参・しめじ・かぼちゃ・とうもろこし・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・枝豆・大根・里芋・小松菜・豆腐・長ネギ・米粉・りんごジュース・レーズン
-	30	木 ネバネバ丼	豚肉の黒酢炒め	青菜と根菜のみそ汁	♣ 焼きうどん ●牛乳	七分米・納豆・オクラ・かつお節・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・人参・黄パプリカ・ちんげん菜・もやし・キャベツ・ほうれん草・大根・じゃが芋・かぶ・油揚げ・乾麺・豚ひき肉・もやし・にら
-	31	金 ♣ あんかけ焼きそば	じゃが芋のそぼろ煮	▼ なすと油揚げのみそ汁	ひじきと枝豆の混ぜごはん ●牛乳	焼きそば麺・玉ねぎ・人参・豚肉・いか・ちんげん菜・しめじ・白菜・コーンスターチ・じゃが芋・かぶ・なす・油揚げ・万能ネギ・えのき・七分米・ひじき・枝豆・大葉

〈今月の予定〉
2・23日(木) 乳児健診
17(金) 避難訓練



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ▲:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
 □:「ごま」 ♪:「エビ」 * :「すいか」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」
 ▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」