

令和4年 8月のメニュー表  赤 血や肉・骨となる  黄 熱や力となる  緑 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)			
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑	
1月	なめしごはん サバの塩焼き ★ビーフソテー フルーツカクテル じゃが芋のみそ汁	★パインケーキ	 *ピーマン	ごはん ビーフ 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン フルーツカクテル	17 水	あわごはん 白身魚の竜田揚げ クーブイリチー パイン缶 ほうれん草と芋のみそ汁	★ピザトースト	豚コマ肉 刻み昆布	ごはん 通しコンニャク じゃがいも かたくり粉 大豆油	にんじん 干しいたけ 切り干し大根 パイン缶 ほうれん草	
2火	ごはん チキンのケチャップあんかけ 大根ソブシー ★白菜とたまごのみそ汁	★ウインナーロール	鶏モモ肉 ツナ ★たまご	ごはん かたくり粉 大豆油	にんじん だいこん はくさい にら	18 木	★ビビンバ丼 ★カレーポテトソテー コンソメスープ	くずもち (2個)	牛肉 ★鶏糸たまご ★ピーマン	ごはん じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし とうもろこし キャベツ いんげん	
3水	あわごはん 魚のタンドリー焼き 厚揚げと糸コンソテー かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜のすまし汁	★今川焼き (カスタード)	ホキ 厚揚げとうふ 鶏ミンチ	あわごはん 糸こんにやく グラニュー糖 大豆油	にんじん チンゲン菜 とうがねぎ	19 金	ごはん チキンのからあげ(2ケ) ★フーチャンルー ★マカロニソテー 大根と油あげのみそ汁	★スイートポテト	鶏モモ肉 ★白ハム ★たまご くるまぜ ツナ 油あげ	ごはん マカロニ 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし ミックスメン だいこん	
4木	豆入りカレー トンカツ(2ケ) 青菜とイカソテー ★ミニカスタードワッフル	シークワーサーゼリー	豚ミンチ トカツ ひよこまめ こうじか	ごはん *ミニカスタードワッフル ごま油	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい	20 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル えのきのすまし汁	★ミニチョコチップメロンパン	豚コマ肉 ★鶏糸たまご きざみのみり	ごはん グラニュー糖 ごま油	にんじん ごぼう にら こまつな きゅうり 切り干し大根 えのき ねぎ	
5金	ごはん ★チーズメンチカツ ★パパイイチリー ほうれん草のみそ汁	★かぼちゃ ケーキ	★チーズメンチカツ ★ピーマン	ごはん 大豆油	にんじん パパイヤ にら ほうれん草 干しいたけ	22 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★卵入りそうめん汁	★ココア蒸しパン	豚コマ肉 ひじき きざみつまあげ ★鶏糸たまご	ごはん 通しコンニャク そうめん	にんじん キャベツ いんげん 干しいたけ ねぎ	
6土	沖縄ちゃんぽんそば ミニ春巻き ★オクラのおかか和え	★ミニクリーム パン	豚コマ肉 ★カニカマ	沖縄そば ミニ春巻き	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし オクラ	23 火	むぎごはん 白身魚フライ 切り干し大根のトマトソース煮 ★フルーツ杏仁 ★ポトフ風スープ	★たご焼き (3個)	白身魚フライ 鶏ミンチ ★ピーマン	むぎごはん ★杏仁豆腐 じゃがいも	にんじん 干しいたけ みかん缶 パイン缶 キャベツ	
8月	むぎごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 ほうれん草のコンソメスープ	かりんとう饅頭 (2個)	豚コマ肉 刻み昆布 ツナ	むぎごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 とうもろこし	24 水	★冷やし中華 ランチかき揚げ ゼリー 白菜のみそ汁	いなりずし	★鶏糸たまご ★白ハム 油あげ	中華麺 野菜かき揚げ ゼリー 大豆油	きゅうり もやし はくさい	
9火	ジャージャー麺 ポテの磯部揚げ ゼリー	★ミニチーズドック (2本)	豚ミンチ	中華めん じゃがいも ゼリー 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青のり	25 木	わかめごはん 魚のごまみそ焼き ★人参シリシリ 揚げだし豆腐 小松菜と麩のすまし汁	★ジャンボメロンパン	ホキ ★ピーマン ★たまご ★鶏糸たまご うずまきか	わかめごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら ねぎ こまつな	
10水	ウンケージュシー 冬瓜ソブシー 紅芋団子 アオサ汁	ミニたいやき	豚コマ肉 ツナ きざみつまあげ アオサ とうふ	ごはん 紅芋だんご 大豆油	にんじん 干しいたけ ねぎ とうがねぎ にら	26 金	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ★ジャーマンポテト 水ギョーザスープ	みかんゼリー	豚コマ肉 ★ピーマン 水ギョーザ	ごはん はるさめ ミックスメン じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ 干しいたけ いんげん きゅうり もやし キャベツ 長ねぎ	
11木							27 土	★中華丼 ★春雨バンサンスーサラダ キャベツのみそ汁	豚コマ肉 ★ピーマン ★白ハム わかめ	ごはん はるさめ グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ いんげん もやし キャベツ	
12金							29 月	ごはん ★かぼちゃコロケ 青菜と昆布ソテー ごぼうのみそ汁	★チーズスコーン	ツナ 刻み昆布 油あげ	ごはん *かぼちゃコロケ ごま油 大豆油	にんじん こまつな ごぼう
13土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ★スパゲッティサラダ えのきのすまし汁	★ミニ紅芋パン	豚ミンチ ★鶏糸たまご 沖繩とうふ ★白ハム ★マヨネーズ	あわごはん スパゲッティ グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし えのき ねぎ	30 火	野菜煮込みラーメン ブロッコリーソテー しゅうまい(2ケ)	じゅーしーおにぎり	豚コマ肉 ツナ しゅうまい	中華麺 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ブロッコリー	
15月	ゆかりごはん チキンの照り焼き(2ケ) チキナー炒め 冬瓜のみそ汁	★チョコチップスコーン	鶏モモ肉 ツナ 沖繩とうふ	ゆかりごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ からし とうがねぎ	31 水	ごはん イカのりまき揚げ(2ケ) ★ゴーヤーチャンルー みかん缶 具たくさんのみそ汁	★キャラメル クッキー(2枚)	イカのりまきあげ ★ウインナー ★たまご 沖繩豆腐 豚コマ肉	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ ヨーグルト みかん缶 だいこん こまつな	
16火	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨と卵の中華スープ	ココアちんすこう (2枚)	豚コマ肉 ★たまご	ごはん さつまいも はるさめ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい ただのこ いんげん 干しいたけ ねぎ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)						

19日は食育の日

8月31日は
野菜の日

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 月	なめしごはん サバの塩焼き ★ビーフソテー フルーツカクテル じゃが芋のみそ汁	(卵・乳) ビーフソテー ⇒ ベーコン抜き	★パインケーキ 卵・乳抜き パインケーキ	17 水	あわごはん 白身魚の竜田揚げ クーブイリチー パイン缶 ほうれん草と芋のみそ汁		★ピザトースト 乳抜きピザトースト
	2 火	ごはん チキンのケチャップあんかけ 大根ソテー ★白菜とたまごのみそ汁	(卵) 白菜とたまごのみそ汁 ⇒ 卵抜き 乳抜きウインナーロール		18 木	★ビビンバ丼 ★カレーポテトソテー コンソメスープ	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) カレーポテトソテー ⇒ ベーコン抜き
3 水	あわごはん 魚のタンドリー焼き 厚揚げと糸コンソテー かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜のすまし汁		★今川焼き (カスタード) ホットサンド	19 金	ごはん チキンのからあげ(2ヶ) ★フーチャンブルー ★マカロニソテー 大根と油あげのみそ汁	(卵) フーチャンブルー ⇒ 卵抜き (乳) マカロニソテー ⇒ 白ハム抜き	★スイートポテト 卵・乳抜きスイートポテト
4 木	豆入りカレー トンカツ(2ヶ) 青菜とイカソテー ★ミニカスタードワッフル	(卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ	シークワーサーゼリー	20 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル えのきのすまし汁	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸卵抜き	★ミニチョコチップ メロンパン ジャムパン
5 金	ごはん ★チーズメンチカツ ★パパイアイチリー ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) チーズメンチカツ ⇒ ごぼうメンチカツ (卵・乳) パパイアイチリー ⇒ ベーコン抜き	★カボチャ ケーキ 卵・乳抜き カボチャケーキ	22 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★卵入りそうめん汁	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★ココア蒸しパン 乳抜き蒸しパン
6 土	沖縄ちゃんぽんそば ミニ春巻き ★オクラのおかか和え	(卵・乳) オクラのおかか和え ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	★ミニクリームパン ジャムパン	23 火	むぎごはん 白身魚フライ 切り干し大根のトマトソース煮 ★フルーツ杏仁 ★ポトフ風スープ	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ ベーコン抜き	★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチー
8 月	むぎごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 ほうれん草のコンソメスープ		かりんとう饅頭(2個)	24 水	★冷やし中華 ランチかき揚げ ゼリー 白菜のみそ汁	(卵・乳) 冷やし中華 ⇒ 錦糸たまご・白ハム抜き	いなりずし
9 火	ジャージャー麺 ポテの磯部揚げ ゼリー		★ミニチーズドッグ(2本) 卵・乳抜きミニドッグ	25 木	わかめごはん 魚のごまみそ焼き ★人参シリシリ 揚げだし豆腐 小松菜と麩のすまし汁	(卵・乳) 人参シリシリ ⇒ ベーコン・卵抜き、ツナ追加	★ジャンボメロンパン ホットサンド
10 水	ウンケージュシー 冬瓜ソテー 紅芋団子 アオサ汁		ミニたいやき	26 金	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ★ジャーマンポテト 水ギョーザスープ	(卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加	みかんゼリー
11 木				27 土	★中華丼 ★春雨パンサンスーサラダ キャベツのみそ汁	(卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き (乳) 春雨パンサンスーサラダ ⇒ 白ハム抜き	★ミニチョコパン ジャムパン
12 金				29 月	ごはん ★かぼちゃコロッケ 青菜と昆布ソテー ごぼうのみそ汁	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒ アレルギー用コロッケ	★チーズスコーン 乳抜きスコーン
13 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ★スパゲッティサラダ えのきのすまし汁	(卵) 厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★ミニ紅芋パン ジャムパン	30 火	野菜煮込みラーメン ブロックソーテー しゅうまい(2ヶ)		じゅーしーおにぎり
15 月	ゆかりごはん チキンの照り焼き(2ヶ) チキナー炒め 冬瓜のみそ汁		★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン	31 水	ごはん イカのりまき揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンブルー みかん缶 具たくさんのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンブルー ⇒ ウインナー・卵抜き、ツナ追加	★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメルクッキー
16 火	ごはん 八宝菜 大学芋 ★春雨と卵の中華スープ	(卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒ 卵抜き	ココアちんすこう (2枚)	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)			