



8月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	月	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ カボチャサラダ パン	牛乳 黒糖くずもち	カットわかめ 絹ごし豆腐 白身魚 鶏卵 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 くずでん粉 粉黒糖	野菜&果実 葉ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ きゅうり 干しぶどう パン缶
2	火	あわご飯 味噌汁 豚丼 モーウィ甘酢漬け すいか	オレンジゼリー せんべい	豚ロース スライス	精白米 あわ 三温糖	バナナ えのきたけ しめじ 葉ねぎ たま ねぎ にんじん にんにく きゅうり すいか
3	水	ご飯 アーサ汁 鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ソーメンチャンプルー	沖縄豆腐 鶏肉もも肉 牛乳 (赤箱) ツナ缶	精白米 片栗粉 三温糖 ごま(白) はるさめ 上白糖 そうめん乾	あおさ にんじん きゅうり きくらげ 乾 ネーブル には
4	木	麦ごはん みそ汁 鯖のカレー焼き ゴーヤーチャンプルー プルーン	アイスクリーム ウェハース	カットわかめ さば 沖縄豆腐 ふたかた スライス 鶏卵 ラクトアイス	精白米 押麦	バナナ ほんしめじ 生 にながり たまね ぎ にんじん プルーン
5	金	麦ご飯 夏野菜カレー きゅうりとパンの和え物	野菜生活 豆乳くずもち	豚ばら スライス 豚レバー 豆乳 きな 粉	精白米 あわ 押麦 じゃがいも グラ ニュー糖 くずでん粉	りんご にんじん たまねぎ かぼちゃ とう がん なす 生 青ピーマン きゅうり パイ 缶 野菜生活 ベリーサラダ
6	土	わかめご飯 味噌汁 きびなごカレー揚げ 土佐和え パナナ	牛乳 ジャムサンド	油揚げ きびなご 生 かつお・削り節 牛乳 (赤箱)	精白米 小麦粉 食パン	とうがん きゅうり パナナ ブルーベリー ジャム
8	月	親子丼 味噌汁 胡瓜とゆかり和え シーカーサーゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏肉もも肉 鶏卵 牛乳 (赤箱) 普 通牛乳	精白米 ホットケーキミックス グラニュー 糖	バナナ たまねぎ にんじん 葉ねぎ きざ みのり えのきたけ しめじ きゅうり
9	火	あわごはん もずく味噌汁 炒りどり ひじきサラダ すいか	プリン クラッカー	おきなわもずく 焼き竹輪 鶏もも肉	精白米 あわ 三温糖	ネーブル 葉ねぎ にんじん ごぼう さ がき だいこん 乾しいたけ さやいんげん ほしひじき えだまめ 冷凍 キャベツ ス
10	水	クワジューシー そうめん汁 鮭のごま味噌焼き きゅうりとパンの和え物	お茶 ぜんざい	豚かたロース かつお・削り節 べにざけ 生 あずき	精白米 そうめん乾 ごま(白) グラ ニュー糖 押麦 粉黒糖 三温糖	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ 乾しいたけ きゅうり パン缶
11	木					
12	金	あわご飯 チキンカレー モーウィ甘酢漬け グレープゼリー	牛乳 蒸し芋	鶏肉もも肉 鶏レバー 牛乳 (赤箱)	精白米 あわ じゃがいも 三温糖 さつ まいも	プルーン たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり
13	土	ポロポロジューシー ウィナー ゆで卵 わかめの和え物 オレンジ	牛乳 きな粉トースト	豚かたロース ウィナーソーセージ 鶏 卵 カットわかめ 焼き竹輪 牛乳 (赤 箱) きな粉	精白米 食パン グラニュー糖	にんじん 乾しいたけ きゅうり ネーブル
15	月	ご飯 アーサ汁 鯖のカレー粉焼き 麸チャンプルー プルーン	ジョア ヒラヤチー	沖縄豆腐 べにざけ 生 チーズ パルメ ザン 豚かた生スライス 鶏卵 ツナ缶	精白米 上白糖 パン粉 車麩 小麦 粉	バナナ あおさ キャベツ たまねぎ にん じん には プルーン
16	火	あわご飯 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 小松菜シラス和え パナナ	牛乳 揚げパン	カットわかめ 豚ひき肉 厚揚げ しらす 干し 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 あわ じゃがいも はるさめ コッ ペパン グラニュー糖	ネーブル 葉ねぎ にんじん さやいんげん こまつな パナナ
17	水	あわご飯 トマトと卵スープ 豚肉ピーマン味噌炒 め きゅうりとわかめの和え物 固形ヨーグルト	ヤクルト おさつスティック	鶏卵 豚かた生スライス 豚レバー カッ りわかめ 固形ヨーグルト	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 ごま(白) り (黒) さつまいも	トマト 葉ねぎ 青ピーマン もやし たま ねぎ にんじん にんにく しょうが 生 きゅうり
18	木	麦ごはん すまし汁 サンマの梅煮 へちまPBSー オレンジ	シーカーサーシャベツト クラッカー	カットわかめ 沖縄豆腐 豚かた生スライ ス シーカーサーシャベツト	精白米 押麦	バナナ えのきたけ へちま にんじん には ネーブル
19	金	沖縄そば 小松菜とコーンと和え物 メロン	牛乳 味噌おにぎり	鶏卵 豚ロース スライス 丸大かまぼこ 牛乳 (赤箱) かつお・削り節	沖縄そば グラニュー糖 精白米 三温 糖	プルーン 葉ねぎ こまつな スイートコー ン缶 メロン
20	土	スパゲティーナポリタン コーンスープ キャベツサラダ	職員研修会	ウィナーソーセージ ベーコン 鶏卵	スパゲッティ グラニュー糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュ ルーム 缶 クリームコーン缶 葉ねぎ キャベツ みかん缶
22	月	ご飯 みそ汁 松風焼き 人参シリシリ パン缶	豆びよ バナナケーキ	鶏ひき肉 鶏レバー しらす干し 鶏卵 豆びよ ココア スキムミルク	精白米 パン粉 三温糖 ごま(白) 小麦粉 グラニュー糖	プルーン こまつな ほんしめじ 生 たま ねぎ にんじん 葉ねぎ パン缶 パナナ
23	火	麦ご飯 味噌汁 もずく丼 おからサラダ シーカーサーゼリー	牛乳 焼き芋	沖縄豆腐 豚ひき肉 おきなわもずく お から 生 チキアキ 牛乳 (赤箱)	精白米 押麦 片栗粉 さつまいも	バナナ えのきたけ 葉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン スイートコーン缶 きゅうり
24	水	麦ご飯 ちむしんじ 鶏唐揚げ ゴーヤー白和え オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	豚かたロース生 豚レバー 鶏もも肉 沖 縄豆腐 ツナ缶 牛乳 (赤箱) 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 片栗粉 小 麦粉 三温糖 オートミール	こまつな にながり にんじん ネーブル 干しぶどう
25	木		アンパンマンジュース 誕生会ケーキ			バナナ アンパンマンジュース
26	金	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 冬瓜煮物 すいか	ヤクルト じゃこトースト	カットわかめ 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき 肉 沖縄豆腐 ひじき 鶏卵 焼き竹輪 しらす干し	精白米 パン粉 ごま(白) 三温糖 片栗粉 食パン	ネーブル たまねぎ とうがん にんじん 葉ねぎ すいか
27	土	カレーうどん もずく酢 パナナ	牛乳 わかめおにぎり	ふたかたロース おきなわもずく 牛乳 (赤箱)	うどん グラニュー糖 精白米	ネーブル にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ きゅうり みかん缶 バナナ
29	月	きのこスパゲティー アーサ汁 モーウィ和え物 プルーン	牛乳 黒糖蒸カステラ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 (赤箱) 普通牛乳	スパゲッティ 強力粉 粉黒糖 ごま(白) (白)	プルーン しめじ 生しいたけ キャベツ こ まつな あおさ 干しぶどう
30	火	ごはん タコライス クリームスープ オレンジゼリー クラッカー	フルーツヨーグルト クラッカー	豚ひき肉 ピザチーズ 鶏肉もも肉 普 通牛乳 ヨーグルト	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ネーブル たまねぎ にんじん にんにく レ タス トマト みかん缶 パナナ りんご 干しぶどう
31	水	ご飯 ゆしどうふ ポークピカタ ひじき炒め煮 メロン	牛乳 レーズンクッキー	ゆし豆腐 ふたかたロース 鶏卵 豚ロー ス スライス 油揚げ 牛乳 (赤箱) ク リーム 植物性脂肪	精白米 小麦粉 糸こんにゃく 三温糖	葉ねぎ ほしひじき にんじん さやいんげ ん 冷 メロン 干しぶどう

