

8月14日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	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	
月	17	31 玄米入り御飯 豚かつ せん野菜(ごまドレッシング) きゅうりのおかか和え	ごま味噌汁 納豆 りんご	トッピングヨーグルト	米、さつまいも、玄米、 パン粉 、すりごま、油、 小麦粉 、砂糖、コーンフレーク、オリーブ油	ヨーグルト(無糖) 、豚肉(ヒレ)、納豆、 卵 、 麦みそ 、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、 <u>挽きわり納豆</u>	りんご、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、ブルーベリージャム、にんにく
火	11	25 五穀ごはん さけの塩焼き ひじきとにんじんの炒り煮 きゅうりのさっぱり和え	キャベツのみそ汁 納豆 りんご	お茶・麦茶 塩おにぎり	米、玄米、五穀、砂糖、油	さけ、納豆、 麦みそ 、いわし(煮干し)、 <u>油揚げ</u> 、 <u>挽きわり納豆</u>	きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、レモン果汁、ひじき、味付けのり
水	12	26 玄米入り御飯 あげおかべ ツナのサラダ いもんぬた	そうめん汁 納豆 りんご	水ようかん 食べるいりこ	米、さつまいも、玄米、 干しそうめん 、 ごま 、砂糖、片栗粉、なたね油	木綿豆腐 、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、ツナ油漬缶、食べるいりこ、 麦みそ 、かつお節、 <u>挽きわり納豆</u>	りんご、トマト、きゅうり、にんじん、干しいたけ、かんでんクック、レモン果汁
木	13	27 玄米入り御飯 豚肉のしょうが焼き ゆで卵 ナス南蛮	青さ汁 納豆 りんご	梨 チーズ	米、玄米、砂糖、油、 小麦粉	豚肉(肩ロース)、 卵 、絹ごし豆腐、 チーズ 、納豆、かつお節、 <u>挽きわり納豆</u>	なし、なす、りんご、たまねぎ、にんじん、あおのり、しょうが
金	14	28 お弁当 玄米入り御飯 さばのカレー揚げ ごぼうの甘辛煮 千切り大根の酢の物	もやしのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 豆乳もち	米、片栗粉、玄米、砂糖、油、 小麦粉 、 ごま 、すりごま、やまといも	牛乳 、さば、豆乳、納豆、 麦みそ 、きな粉、いわし(煮干し)、 卵 、油揚げ、 <u>挽きわり納豆</u>	ごぼう、りんご、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ
土	1	15	29 三色そばろ井 油あげのみそ汁 りんご	牛乳 バナナ	米、玄米、砂糖、油、 ごま油	牛乳 、鶏ひき肉、 麦みそ 、いわし(煮干し)、 <u>油揚げ</u>	バナナ、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが
月	3	24 玄米入り御飯 鶏のから揚げ 野菜サラダ おぐらのゴマ和え	わかめのみそ汁 納豆 りんご	トッピングヨーグルト	米、玄米、油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク、オリーブ油、すりごま	ヨーグルト(無糖) 、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、納豆、 麦みそ 、いわし(煮干し)、きな粉、 <u>挽きわり納豆</u>	りんご、バナナ、オクラ、レタス、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、にんにく、カットわかめ
火	4	18 五穀ごはん 魚のみりん焼き ピーマンともやしの炒め物 カボチャのおかか煮	冬瓜のみそ汁 納豆 りんご	すいとん汁	米、五穀、砂糖、米粉、 小麦粉 、油、 ごま	あじ、納豆、 麦みそ 、生揚げ、鶏もも肉、いわし(煮干し)、かつお節、 <u>挽きわり納豆</u>	かぼちゃ、りんご、とうがん、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごぼう
水	5	19 玄米入り御飯 千草焼き さつま芋のきんぴら ごまきゅうり	豆腐のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 かぼちゃのがね	米、さつまいも、 小麦粉 、玄米、砂糖、油、もち粉、 ごま油 、 ごま	牛乳 、 卵 、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、 麦みそ 、いわし(煮干し)、 <u>挽きわり納豆</u>	きゅうり、かぼちゃ、りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、にら、干しいたけ
木	6	20 玄米入り御飯 鶏肉のさっぱり煮 もずくの天ぷら キャベツのナムル	玉ねぎのみそ汁 納豆 りんご	すいか チーズ	米、玄米、 やまといも 、 小麦粉 、油、砂糖、 ごま 、 ごま油	鶏もも肉、 チーズ 、納豆、 麦みそ 、いわし(煮干し)、 <u>油揚げ</u> 、しらす干し、 <u>挽きわり納豆</u>	すいか、りんご、もずく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが
金	7	21 玄米入り御飯 飴肥天 チンゲンサイの炒め物 煮豆	なめこのみそ汁 納豆 りんご	とろろてん 食べるいりこ	米、玄米、黒蜜、油、片栗粉、砂糖、黒砂糖、 ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、納豆、きんときまめ(乾)、 卵 、 麦みそ 、食べるいりこ、いわし(煮干し)、 <u>挽きわり納豆</u>	とろろてん、りんご、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ
土	8	22 豚丼 えのきのみそ汁 りんご	お茶・麦茶 塩おにぎり	お茶・麦茶 塩おにぎり	米、玄米、油、砂糖、 ごま	豚肉(ロース)、木綿豆腐、 麦みそ 、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。