献立表 8月・9月

こっこ
ひよこ

2019.8.23

日	曜	昼食献立名		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をえるもの
26	月	鶏肉の照り焼き せん野菜 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	スティックパン	マカロニ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、スティックパン	鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、ミニトマト、コーン缶、しょうが
27	火	アジフライ せん野菜 塩ゆで枝豆 そうめん	元気ヨーグルト	パン粉、油、小麦粉、干しそうめん	元気ヨーグルト、あじ、卵	バナナ、キャベツ、えだまめ、レタス、きゅうり
28	水	豚肉と高野豆腐の煮物 青のり入り卵焼き かぼちゃのサラダ すいか	ごはん	マヨネーズ、砂糖、油、米	卵、豚肉、高野豆腐	だいこん、すいか、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、あおのり
29	木	鶏のから揚げ せん野菜 ほうれん草と人参のゴマ和え オレンジ	ごはん	片栗粉、油、砂糖、ごま、米	鶏もも肉	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、レタス、にんじん、しょうが、にんにく
30	金	夏野菜カレー 福神漬け りんご ごはん		じゃがいも、油、米	豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、福神漬
31	土					
1	日					
2	月	鶏肉と野菜の煮物 さんまの塩焼き いんげん胡麻あえ りんご	ごはん	じゃがいも、すりごま、砂糖、米	鶏肉 さんま	だいこん、りんご、にんじん、いんげん、
3	火	スコッチエッグ せん野菜 三食ナムル オレンジ	ロールパン	パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、パン	卵、豚ひき肉	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、もやし
4	水	豚肉のしょうが焼き せん野菜 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	ごはん	マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、米	豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、ミニトマト、コーン缶、しょうが
5	木	いかフライ せん野菜 はるさめサラダ オレンジ	ごはん	パン粉、はるさめ、油、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、米	いか、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、オレンジ、きゅうり、レタス、にんじん、カットわかめ
6	金	チキンカレー 福神漬け りんご ごはん		じゃがいも、油、米	鶏もも肉	りんご、たまねぎ、にんじん、福神漬
7	土					
8	日					
9	月	豚肉と根菜の煮物 あじの塩焼き ブロッコリーのごまあえ りんご	ごはん	さといも 砂糖、すりごま、米	あじ、豚肉	だいこん、りんご、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、
10	火	ささみレモン煮 せん野菜 なすのナポリタン オレンジ	ごはん	スパゲティ、砂糖、油、小麦粉、米	鶏ささみ	キャベツ、オレンジ、レタス、たまねぎ、ミニトマト、なす、ピーマン、レモン果汁、しょうが
11	水	ミートオムレツ せん野菜 がんもどきの煮物 バナナ	食パン	油、砂糖、食パン	卵、豚ひき肉、がんもどき	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス
12	木	白身魚のフライ せん野菜 さつま芋のオレンジ煮 そうめん	元気ヨーグルト	さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、干しそうめん	元気ヨーグルト、メルルーサ、卵	キャベツ、レタス、きゅうり、オレンジ
13	金	きのこカレー 福神漬け りんご ごはん		じゃがいも、スティックパン、油、米	豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、福神漬

日	曜	昼食献立名		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
16	月	敬老の日				
17	火	チキンカツ せん野菜 切干大根の煮物 オレンジ	ごはん	パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	鶏もも肉、卵、油揚げ	キャベツ、オレンジ、にんじん、レタス、切り干しだいこん、干ししいたけ
18	水	肉じゃが ますの塩焼き ブロッコリーと卵のサラダ りんご	ごはん	じゃがいも、しらたき、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米	豚肉、ます、卵	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー
19	木	メンチカツ せん野菜 ほうれん草と人参のおかか和え バナナ	黒糖ロール	小麦粉、黒砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、卵、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、レタス、にんじん
20	金	ブラウンシチュー 福神漬け ムースデザート ごはん		じゃがいも、油、米	豚肉	たまねぎ、にんじん、パイン缶、福神漬
21	土					
22	日					
23	月	秋分の日				
24	火	野菜のかき揚げ ちくわ磯辺揚げ 赤魚の煮つけ りんご	ごはん	小麦粉、油、砂糖、米	ちくわ、あかうお、干しえび	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しょうが、あおのり
25	水	鶏肉と高野豆腐の煮物 焼きのり入り卵焼き かぼちゃのサラダ オレンジ	ごはん	マヨネーズ、砂糖、油、米	卵、鶏もも肉、高野豆腐	だいこん、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、焼きのり
26	木	ハンバーグ スパゲティ 三色ごまサラダ ジョア（パイン）	スティックパン	スパゲティ、パン粉、砂糖、油、ごまドレッシング、ごま、スティックパン	ジョア（パイン）、豚ひき肉、卵	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん
27	金	ポークカレー 福神漬け バナナ ごはん		じゃがいも、油、米	豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、福神漬
28	土					
29	日					
30	月	鶏のから揚げ せん野菜 ほうれん草と人参のゴマ和え オレンジ	ごはん	片栗粉、油、砂糖、ごま、米	鶏もも肉	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、レタス、にんじん、しょうが、にんにく

材料の都合によっては変更する場合もあります