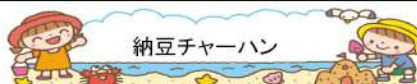




	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1 木	がんもどきの中華風うま煮 わかめスープ はんぺんサラダ 納豆	スキムミルク 黄桃缶 あずきクラッカー	牛乳 りんご	ご飯	がんもどき 人参 たけのこ セロリー さやいんげん 椎茸 はんぺん キャベツ きゅうり マヨネーズ わかめ えのき茸 青葱 納豆 ウィンナー 深葱
2 金	ひじき入り卵焼き 中華風コーンスープ ほうれん草の和え物 納豆	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳 パン缶	パン	卵 油揚げ 小松菜 ひじき ほうれん草 人参 ツナフレーク 鶏肉 玉葱 コーン たけのこ 椎茸 納豆 オクラ 梅肉
3 土	ツナおにぎり 清汁	はぶ茶 やさしいウエハース	牛乳 ポテトチップス	ご飯	ツナ 人参 豆腐 えのき茸 わかめ
5 月	ポークチャップ オクラのスープ 冷拌五絲 納豆	スキムミルク みかん缶 きな粉フィンガービス	牛乳 畑の-snack	ご飯	豚肉 玉葱 ロースハム 卵 緑豆春雨 きゅうり トマト 鶏肉 オクラ 人参 えのき茸 セロリー 納豆 削り節
6 火	スペイン風オムレツ コーンと冬瓜のミルクスープ フレンチサラダ 納豆	スキムミルク パナナ ミルクビスケット	牛乳 チーズ	ご飯	卵 ベーコン じゃが芋 玉葱 ピーマン ツナフレーク キャベツ きゅうり 鶏肉 コーン 冬瓜 人参 パセリ 納豆 ちくわ 青のり
7 水	魚の南蛮漬け タイビーエン もやしのごま和え 納豆	豆乳 肉まんじゅう	牛乳 白桃缶	ご飯	白身魚 青葱 竹輪 もやし 人参 きゅうり すりごま 豚挽肉 生姜 玉葱 れんこん 緑豆春雨 納豆 わかめ
8 木	ジャージャー麺 ウィンナーのソテー ごぼうサラダ 納豆	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 オレンジ	麺	中華麺 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 しいたけ ロースハム ごぼう きゅうり すりごま マヨネーズ ウィンナー 納豆 かまぼこ しそ
9 金	ぎせい豆腐 相性汁 冷しゃぶサラダ 納豆	スキムミルク りんご ミレービスケット	牛乳 小丸純せんべい	ご飯	豆腐 卵 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 牛肉 玉葱 きゅうり 鶏肉 ベーコン さつま芋 白滝 大根 青葱 納豆 鮭
10 土	マーボーカレー丼 えのきともやしのスープ	はぶ茶 ひじきせんべい	牛乳 コーンスナック	丼	豆腐 豚挽肉 人参 玉葱 生姜 ベーコン もやし えのき茸 パセリ
12 月	○振替休日○				
13 火	ハヤシライス ねりごま和え	スキムミルク オレンジ いちごちゃんクッキー	牛乳 紫芋チップ	ご飯	牛肉 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれん草 ねりごま
14 水	きつねうどん おかかきゅうり	スキムミルク 黄桃缶 スイートポリコーン	牛乳 あげまる	麺	うどん 卵 油揚げ ほうれん草 人参 きゅうり 削り節
15 木	納豆チャーハン けんちん汁	スキムミルク パイン缶 ねじねじ	牛乳 ほしのおせんべい	ご飯	ベーコン 玉葱 深葱 納豆 しらす干し もみのり マヨネーズ 鶏肉 豆腐 じゃが芋 人参 ごぼう えのき茸 青葱
16 金	高野豆腐のそぼろ煮 もずくスープ マカロニサラダ	スキムミルク みかん缶 きな粉おかき	牛乳 お米のゴーフレット	ご飯	高野豆腐 豚挽肉 人参 椎茸 玉葱 さやいんげん 生姜 マカロニ 卵 きゅうり マヨレ もずく えのき茸 青葱
17 土	焼きビーフン ヨーグルト	はぶ茶 こつぶじゃがあられ	牛乳 イチゴ味のラムネ	麺	ビーフン 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 生姜 椎茸 ヨーグルト
19 月	トマト入りオムレツ 豚汁 春雨の酢の物 納豆	アイスクリーム ひこうきビスケット	牛乳 牛乳かりんとう	ご飯	卵 トマト 鶏挽肉 玉葱 緑豆春雨 人参 きゅうり コーン 豚肉 豆腐 じゃが芋 大根 ごぼう こんにゃく 青葱 納豆 梅肉
20 火	牛肉と大豆のメキシコ風 清汁 れんこんとツナの甘辛炒め 納豆	豆乳 ひまわりパイ	牛乳 バナナ	ご飯	牛肉 ゆで大豆 玉葱 人参 ピーマン ツナフレーク 蓮根 さやいんげん 白玉麩 えのき茸 青葱 納豆 もみのり
21 水	エビフライ トマトスープ 小松菜とひじきの和え物 納豆	スキムミルク りんご クリームウエハース	牛乳 英字ビスケット	ご飯	えび 卵 小松菜 コーン 人参 ひじき すりごま 豚肉 トマト 玉葱 かぼちゃ セロリー パセリ 納豆 大根 青葱
22 木	ツナとさつまいものグラタン ごまみそスープ きゅうりの中華漬け 納豆	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 カリボテスナック	ご飯	ツナフレーク さつま芋 玉葱 チーズ きゅうり すりごま 豚肉 ビーフン 白ごま 人参 キャベツ 納豆 しそ
23 金	ビーフシチュー プリン マセドアンサラダ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 オレンジ	パン	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース トマト ロースハム チーズ シェルマカロニ コーン きゅうり マヨネーズ プリン
24 土	シーフードスパゲティ バナナ	はぶ茶 くまさんど	牛乳 チーズクラッカー	麺	スパゲティ ベーコン えび あさり 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ バナナ
26 月	厚揚げとキャベツの回鍋肉 ベーコンスープ 切干大根の中華風サラダ 納豆	スキムミルク パイン缶 やさしいかりんとう	牛乳 ベアビスケットココア	ご飯	厚揚げ 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 ロースハム きゅうり すりごま ベーコン じゃが芋 オクラ 納豆 ツナ 青のり
27 火	8月誕生会～ライスロケット・鶏のごま焼き・小松菜とベーコン炒め プチゼリー・野菜スープ～ジュース・ケーキ				しらす干し チーズ 卵 鶏肉 白ごま ベーコン 小松菜 コーン じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 セロリー パセリ ゼリー
28 水	夏野菜のカレー チーズ オレンジサラダ 納豆	フルーツみつ豆	牛乳 バナナ	ご飯	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 ビーマン キャベツ きゅうり みかん缶 パセリ チーズ 納豆 削り節
29 木	魚の竜田揚げ ミネストローネスープ きゅうりの塩もみ 納豆	スキムミルク シュガートースト	牛乳 オレンジ	ご飯	白身魚 生姜 きゅうり ベーコン じゃが芋 トマト 玉葱 キャベツ 人参 マッシュルーム グリンピース 納豆 とろろ昆布
30 金	ツナエッグ そうめんのみそ汁 茄子のごま味噌炒め 納豆	スキムミルク りんご サラダおかき	牛乳 ふわふわチップ	ご飯	卵 玉葱 人参 ビーマン ツナフレーク 豚肉 茄子 赤ピーマン 生姜 すりごま そうめん オクラ 納豆 ひじき しらす干し
31 土	鮭チャーハン コンソメスープ	はぶ茶 かぼちゃクッキー	牛乳 クリームラスク	ご飯	鮭フレーク 玉葱 レタス 卵 豆腐 玉葱 人参 パセリ

材料(4人分)

- 米 80g
- ベーコン 40g
- 玉葱 30g
- 深葱 10g
- 粒納豆 20g
- しらす干し 5g
- 塩 0.5g
- かつお節 5g
- もみのり 5g
- マヨネーズ 15g



納豆チャーハン

作り方

- ①ベーコン、玉葱、しらす干し、深葱を炒め、塩で味付けをする。
- ②フライパンにご飯と①と納豆を入れ、マヨネーズを加え混ぜる。
- ③焼き色がついたら仕上げにかつお節ともみのりを混ぜる。



事務室横にサンプル展示をおこなっています。また、毎月19日は食育の日となっています。サンプル展示の横に旬の食べ物の展示を行っていますので、お迎えの際にぜひご覧ください。