



8月予定献立表



	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		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	がんとどきの中華風うま煮 わかめスープ はんぺんサラダ 納豆	牛乳 黄桃缶 あずきなクラッカー	牛乳 かぼちゃポロ	〇飯	がんとどき 人参 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 納豆 ウィナー	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	〇飯	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
2 金	ひじき入り卵焼き 中華風コンスープ ほうれん草の和え物 納豆	牛乳 米粉のにんじんおやき	牛乳 薄焼きしょうゆせんべい	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 しいたけ 納豆 オクラ 梅肉	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 牛乳かりんどう	〇飯	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 納豆 椎茸 梅肉
3 土	ツナおにぎり 清汁	はぶ茶 やさいウエハース	牛乳 ポテトチップス	〇飯	ツナ 人参 えのき茸 豆腐 わかめ	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 カル鉄クッキー	〇飯	牛肉 ゆで大豆 玉葱 人参 ピーマン ツナフレーク 連根 さやいんげん 白玉麩 えのき茸 青葱 納豆 もみり
5 月	ボークチャップ オクラのスープ 冷拌五絲 納豆	牛乳 みかん缶 きな粉フィンガービス	牛乳 畑のスナック	〇飯	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	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	牛乳 りんご クリームウエハース	牛乳 英字ビスケット	〇飯	えび 卵 小松菜 コーン 人参 ひじき 豚肉 トマト 玉葱 かぼちゃ セロリー パセリ 納豆 大根 青葱
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	牛乳 りんご ミルクビスケット	牛乳 チーズ	〇飯	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 竹輪	22 木	ツナとき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	〇飯	ツナフレーク きつま芋 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
7 水	魚の南蛮漬け タイピーエン もやしのごま和え 納豆	豆乳 肉まんじゅう	牛乳 パフスナック塩味	〇飯	白身魚 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	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 うの花クッキー	パン	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 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
8 木	ジャージャー麺 ウィナーのソテー ごぼうサラダ 納豆	牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 薄焼きサラダせんべい	麺	中華麺 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 ロースハム ごぼう きゅうり すりごま マヨネーズ ウィナー 納豆 かまぼこ しそ	24 土	シーフードスパゲティ バナナ	はぶ茶 くまざんご	牛乳 チーズクラッカー	〇飯	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
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	〇飯	豆腐 卵 鶏挽肉 玉葱 人参 椎茸 牛肉 きゅうり 玉葱 鶏肉 ベーコン きつま芋 白滝 青葱 納豆 鮭フレーク	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 バイン缶 やさしいかりんどう	牛乳 ベアビスケットココア	〇飯	厚揚げ 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 ロースハム きゅうり ベーコン じゃが芋 オクラ 納豆 ツナ 青のり
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	27 火	本園の誕生会～ライスコロケ・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 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			
12 月	〇振替休日〇					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 きな粉ウエハース	牛乳 きな粉ウエハース	〇飯	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 パセリ チーズ 納豆 削り節
13 火	ハヤシライス ねりごま和え	牛乳 オレンジ いちごちゃんクッキー	牛乳 紫芋チップ	〇飯	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	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	牛乳 シュガートースト	牛乳 ひじきスティック	〇飯	白身魚 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 とうろ布
14 水	きつねうどん おかかきゅうり	牛乳 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	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	牛乳 りんご サラダおかか	牛乳 ふわふわチップ	〇飯	卵 玉葱 人参 ピーマン 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
15 木	納豆チャーハン けんちん汁	牛乳 バイン缶 ねじねじ	牛乳 ほしのおせんべい	〇飯	ベーコン 玉葱 深葱 納豆 しらす干し もみり マヨネーズ 鶏肉 豆腐 じゃが芋 人参 ごぼう えのき茸 青葱	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	〇飯	鮭フレーク 玉葱 レタス 卵 豆腐 玉葱 人参 パセリ
16 金	高野豆腐のそぼろ煮 もずくスープ マカロニサラダ	牛乳 みかん缶 きな粉おかか	牛乳 お米のゴーフレット	〇飯	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 きゅうり マヨドレ もずく えのき茸 青葱						



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りを混ぜる。