



8月メニュー



5日(火)

3時のおやつの
ピザ作りをしま
す。



20日(水)

誕生会です。



日曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1 金	ご飯 魚のカレーマヨ焼き きゅうりの塩もみ 味噌汁 (厚揚げ・じゃが芋・わかめ) すいか	フルーチェ 牛乳 五穀とじゃが芋のチーズ焼き	フルーチェ・普通牛乳・しいら・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・フロセスチーズ	強化米・マヨネーズ・パン粉・じゃがいも・片栗粉・サラダ油	パセリ・きゅうり・生わかめ・葉ねぎ・すいか・たまねぎ
2 土	ジャージャー麺 えのきのスープ (中華)	牛乳 フチドーナツ 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたひき肉・赤みそ	ドーナツ (市販用)・中華めん・サラダ油・ごま油・砂糖・片栗粉・パン (市販用)	しょうが・にんにく・干しいたけ・きゅうり・にんじん・だいずもやし・たけのこ水煮缶詰・えのきたけ・たまねぎ
4 月	ご飯 鶏ごぼう汁 かぼちゃとマカロニのごき味噌マヨサラダ	バナナヨーグルト お茶 野菜キャッシュ	プレーンヨーグルト・若鶏もも・さつまいも揚げ・木綿豆腐・みそ・鶏卵・普通牛乳・粉チーズ・フロセスチーズ・ベーコン	強化米・こんにゃく・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ・いりごま・砂糖・ホットケーキミックス	バナナ・ごぼう (ささごぼう)・葉ねぎ・かぼちゃ・ほうれんどう・たまねぎ
5 火	ご飯 魚の竜田揚げ トマト 味噌汁 (油揚げ・豆腐・もやし) バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 手作りピザ	普通牛乳・しいら・木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・ベーコン・フロセスチーズ	スナッククラッカー・強化米・サラダ油・片栗粉・強力粉・砂糖	しょうが・トマト・だいずもやし・葉ねぎ・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・コーン缶詰・トマトケチャップ
6 水	ご飯 牛肉のうま煮 切り干し大根とひじきの酢の物 オレンジ	牛乳 乳ぼうろ スキムミルク (全乳) あべかわ高野豆腐	普通牛乳・牛もも・生揚げ・焼き竹輪・おきえび・脱脂粉乳・煮干し豆腐・きり粉	衛生ボーロ・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・干しいたけ・たまねぎ・だいこん・切干しだいこん・きゅうり・ひじき・コーン缶詰・オレンジ
7 木	ご飯 チリコンカン ほうれん草としめじのスープ	みかん缶 牛乳 コーンフレーク	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・木綿豆腐・削り節・普通牛乳	強化米・サラダ油・砂糖・コーンフレーク	みかん缶詰・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶詰・トマトホール缶詰・ほうれんどう・ぶなしめじ
8 金	ご飯 鮭とキャベツのガリバターソテー もずく入りサンラータン風スープ パインアップル	牛乳 ミニパン お茶 ニラチースチキミ	普通牛乳・ペにぎれ・かにかまぼこ・鶏卵・フロセスチーズ	パン (市販用)・強化米・無塩バター・サラダ油・ごま油・片栗粉・強力粉・いりごま	ぶなしめじ・キャベツ・にんにく・にんじん・ごまつな・もずく・パインアップル・にら・たまねぎ
9 土	焼きとり丼 味噌汁 (油揚げ・玉葱)	牛乳 ビスコ 牛乳 パン	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ	ビスケット・サラダ油・強化米・パン (市販用)	根菜ねぎ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ
12 火	ご飯 魚のしそチーズ焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁 (豆腐・南瓜・わかめ)	フリン スキムミルク (全乳) バナナ (3時) せんべい	しいら・フロセスチーズ・削り節・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	カスタードフリン・強化米・薄力粉・塩せんべい	しその葉・きゅうり・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ・バナナ
13 水	スパゲティ・ナポリタン わかめスープ	牛乳 クッキー 牛乳 お菓子	普通牛乳・ベーコン・粉チーズ・削り節	クッキー・スパゲティ・サラダ油・砂糖・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・トマトケチャップ・カットわかめ・葉ねぎ
14 木	カレーライス きゅうりのごま和え	もも缶 牛乳 お菓子	牛もも・普通牛乳	じゃがいも・強化米・砂糖・いりごま・小麦粉あられ	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・きゅうり
15 金	味噌うどん きゅうりの塩もみ	牛乳 せんべい お茶 お菓子	普通牛乳・煮しかなまこ・油揚げ・赤みそ・煮干し (いりこ)	甘辛せんべい・うどん・小麦粉あられ	生わかめ・干しいたけ・葉ねぎ・きゅうり
16 土	ちくわ丼 味噌汁 (油揚げ・ニラ)	牛乳 おとっと お菓子	普通牛乳・焼き竹輪・油揚げ・鶏卵・煮干し (いりこ)・みそ	スナッククラッカー・砂糖・強化米・小麦粉あられ	ごまつな・たまねぎ・干しいたけ・にら
18 月	ご飯 中華風冬瓜スープ 夏野菜サラダ	フルーチェ スキムミルク (全乳) ふくれ菓子	フルーチェ・普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・ツナ缶詰・脱脂粉乳・鶏卵	強化米・サラダ油・片栗粉・砂糖・薄力粉・黒砂糖	とうがん・根菜ねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく・きゅうり・トマト・カットわかめ
19 火	ご飯 魚と野菜の甘酢 味噌汁 (なめこ・わかめ) すいか	牛乳 キャラメルコーン 水ようかん	普通牛乳・しいら・煮干し (いりこ)・みそ・こしあん	コーンスナック・強化米・片栗粉・じゃがいも・サラダ油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・干しいたけ・なめこ水煮缶詰・カットわかめ・葉ねぎ・すいか・寒天
20 水	洋風混ぜご飯 (ペッパーライス風) タンダーリーチキン 野菜サラダ (ドレッシング) エビの中華スープ	みかん缶 牛乳 デコパームクーヘン	牛もも・若鶏もも・プレーンヨーグルト・ツナ缶詰・おきえび・普通牛乳・生クリーム	サラダ油・砂糖・無塩バター・強化米・バターケーキ	みかん缶詰・にんじん・コーン缶詰・葉ねぎ・にんにく・たまねぎ・きゅうり・だいずもやし・ブルーベリージャム
21 木	ご飯 菜菔きんぴら 味噌汁 (豆腐・茄子・わかめ) オレンジ	牛乳 卵ボーロ お茶 エビグラタン	普通牛乳・牛もも・油揚げ・みそ・木綿豆腐・煮干し (いりこ)・おきえび・粉チーズ	衛生ボーロ・強化米・サラダ油・こんにゃく・砂糖・いりごま・マカロニ・有塩バター・薄力粉	しょうが・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・干しいたけ・青ピーマン・葉ねぎ・生わかめ・なす・オレンジ・たまねぎ・フロッキー・マッシュルーム水煮缶詰
22 金	ご飯 鮭のごま照り焼き 無塩きゅうり 味噌汁 (じゃが芋・小松菜)	りんご スキムミルク (全乳) バナナ (3時) さやえんどう	ペにぎれ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	強化米・薄力粉・砂糖・いりごま・ごま油・じゃがいも・小麦粉あられ	りんご・きゅうり・ごまつな・バナナ