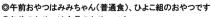






日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
	.1.	ナスのミートソーススパゲティ バナナ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす スパゲティ麺 バナナ	お茶	牛乳
1	火	ツナとブロッコリーサラダ コンソメスープ	ツナ ブロッコリー もやし 人参 じゃが芋	どうぶつビスケット	アイス風デザート
2		ご飯 鶏肉のごま炒め	米 鶏肉	お茶	牛乳
	水	じゃが煮 みそ汁	じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん えのき 油揚げ ほうれん草	ルウ・ァンクラッカー	豆腐ドーナツ
3	_	ご飯 さばの竜田揚げ	米 さば	お茶	牛乳
	木	炒り豆腐 みそ汁 すいか	豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 わかめ すいか	ビスコ	ジャムサンド
	金	ポークカレー(麦ご飯)	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース	お茶	牛乳
4		ハムともやしの和え物 ピルクル	ハム もやし きゅうり 人参 コーン ピルクル	Caウェハース	セ゛リーとヒ゛スケット
5	±	焼肉丼	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン	お茶	牛乳
		キャベツの和え物 みそ汁	キャベツ 人参 小松菜 なす ねぎ	マンナビスケット	ムーンライト
7	月	ご飯 アジの磯部焼き	米 アジ	お茶	牛乳
		ペンネケチャップソテー コンソメスープ	ウインナー 玉ねぎ パセリ ペンネ じゃが芋 ほうれん草	アンパンマン煎餅	お好み焼き
8	.1.	コーンチャーハン	米 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ウインナー	お茶	牛乳
	火	中華和え 中華スープ バナナ	ハム 春雨 もやし 人参 しめじ 小松菜 バナナ	どうぶつビスケット	大学芋
9	ماد	ご飯(ふりかけ)豆腐チャンプルー	米 豆腐 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 きぬさや かつおふりかけ	お茶	牛乳
	水	南瓜のマヨ和え みそ汁 オレンジ	南瓜 ねぎ 麩 卵 オレンジ	ルウ゛ァンクラッカー	ゼリーと煎餅
10	+	2種のパン BBQチキン	クロワッサン ごまロールパン 鶏肉 玉ねぎ 人参	お茶	牛乳
	木	ブロッコリーサラダ みそ汁	ブロッコリー コーン トマト 生揚げ じゃが芋	ビスコ	ゆかりおにぎり
17	+	ご飯 蒸しシューマイ(えび)	米 えびシューマイ	お茶	牛乳
17	木	蒸し鶏サラダ 野菜スープ	鶏肉 コーン ブロッコリー ほうれん草 えのき 春雨	ビスコ	ツナサンド
18	金	夏野菜カレー(麦ご飯)	米 押し麦 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 なす ズッキーニ コーン パプリカ	お茶	牛乳
10		ひじきのごまサラダ パイン缶	ひじき キャベツ きゅうり 人参 パイン缶	Caウエハース	コーンフレーククランチ
19	±	ご飯 鶏じゃが	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース	お茶	牛乳
19		小松菜おかか和え みそ汁	小松菜 もやし 人参 豆腐 白菜	マンナビスケット	バームクーヘン
21	月	ご飯 チャプチェ	米 春雨 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	お茶	牛乳
21		わかめのごま酢和え 中華コーンスープ	わかめ キャベツ もやし 玉ねぎ コーンクリーム缶 パセリ	アンパンマン煎餅	きなこドーナツ
22	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ炒め	米 鶏肉	お茶	牛乳
22		茨城:煮合い みそ汁 バナナ	ごぼう 人参 糸コン 油揚げ 水煮れんこん 小松菜 麩 バナナ	どうぶつビスケット	フルーチェ
23	水	大豆ミート夏野菜ジャージャー麺	ラーメン 大豆ミート 豚ひき肉 玉ねぎ しいたけ きゅうり パプリカ コーン	お茶	牛乳
	水	ウインナー野菜炒め 中華スープ	ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ ねぎ かまぼこ	ルヴ・ァンクラッカー	菜飯おにぎり
24	木	ご飯 白身魚フライ モロヘイヤお浸し	米 白身魚フライ キャベツ モロヘイヤ	お茶	牛乳
	7,	茨城:しょぼろ納豆 みそ汁	納豆 切干大根 白菜 豆腐	ビスコ	プリン
25	金	チキンカレー	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース	お茶	牛乳
		中華和え オレンジ	かまぼこ もやし きゅうり オレンジ	Caウエハース	チーズサンド
26	±	ケチャップライス	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン	お茶	牛乳
		ツナポテサラダ コンソメスープ	ツナ じゃが芋 胡瓜 人参 キャベツ しめじ	マンナビスケット	焼きドーナツ
28	月	ご飯 メンチカツ マカロニサラダ	米 メンチカツ マカロニ きゅうり 人参 コーン	お茶	牛乳
		豆腐スープ お誕生会ケーキ	豆腐 卵 わかめ ロールケーキ(マンゴー)	アンパンマン煎餅	バナナヨーグルト
29	火水	親子丼	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 しいたけ 人参 グリンピース	お茶	牛乳
		ジャーマンポテト みそ汁	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 大根 豆腐	どうぶつビスケット	ゼリーと煎餅
30		ご飯 さばの味噌煮	米 さば	お茶	牛乳
100		チンゲン菜とひじきの中華和え すまし汁	チンゲン菜 芽ひじき 白菜 わかめ 卵 人参	ルヴ゛ァンクラッカー	さつま芋だんご
##9	l ì 木	ご飯 プルコギ風 ブロッコリーサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー コーン	お茶	牛乳
31	-,,	☆モグちゃん野菜スープ	大根 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト ベーコン パセリ	ビスコ	野菜パンケーキ



◎午後のおやつは全員のおやつです

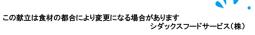
今月のご当地メニューは茨城県のメニューです

- ●22日の煮合いはれんこんやごぼうなど特産の野菜をつかった料理で煮てあえること
- ●22日の流行いはれんしんやしはフなく中陸の野米をファップに丹垤で減くのんるしてから煮合いと呼ばれるようになった料理 ●24日のしょぼろ納豆・・・しょぼろとは「そぼろ」の方言で納豆に切干大根(割り干し大根) を合わせて漬け込んだ伝統料理 ●23日は彩りメニューで大豆ミート夏野菜ジャージャー麺です(SDGs) ●31日は8月31日で「やさいの日」・・・食育キャラクター【もぐちゃん】の名前がついた
- 野菜たっぷりのスーブメニューです



	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	513kcal
たんぱく質	20g	18.8g
脂質	15g	15.7g
食塩相当量	1.5g	1.7g







令和5年

