

8月の献立表



令和5年

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

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎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から煮合いと呼ばれるようになった料理
- 24日のしよぼろ納豆…しよぼろとは「そぼろ」の方言で納豆に切干大根(割り干し大根)を合わせて漬けた伝統料理
- 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「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プメニューです



	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



この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)

