

# 8月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん もも缶 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 なめこのみそ汁	ミニのりすけ お茶	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鮭、ツナ缶、油揚げ、蒸し大豆、米みそ、カットわかめ	もも缶、小松菜、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、コーン缶	ツナとポテトのおやき 牛乳	17	木	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのおかか和え みそ汁（あさり）	いちごウエハース 豆乳	米、小麦粉、砂糖、オートミール、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、米みそ、おから、あさり、かつお節、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、葉ねぎ、干しぶどう	おからとレーズンのクッキー 牛乳
2	水	ミートスパゲティ じゃこサラダ バナナ	胚芽クッキー お茶	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、和風ドレッシング、ごま、バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、調製豆乳、しらす干し、ツナ缶	バナナ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、野菜ジュース、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース	蒸しパン （野菜ジュース） 牛乳	18	金	ロールパン —ロチーズ さわらのムニエル いんげんとささみのごまネーズ和え コーンスープ	アニマルビスケット お茶	ロールパン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油、バター、ごま	牛乳、さわら、ウインナー、チーズ、鶏ささ身、卵	いんげん、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パセリ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
3	木	麦ごはん パイン缶 あじの梅煮 ピーマンの塩昆布和え みそ汁（かぼちゃ）	ミレービスケット 豆乳	米、押麦、油、小麦粉	牛乳、あじ、ホイップクリーム、ツナ缶、米みそ、塩こんぶ	パイン缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、葉ねぎ、うめ干し、しそ	キャラメルプリン お茶	19	土	ナポリタン 野菜スープ（チンゲン菜） バナナ	ハッピーターン お茶	スパゲティ、油	ウインナー	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、バナナ	いちごゼリー ぱりんこ お茶
4	金	ごはん 鶏肉のフレーク焼き コールスローサラダ ミネストローネスープ	花せんべい お茶	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、コーンフレーク、パン、バター	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、卵、蒸し大豆、ベーコン、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト、粉チーズ	キャベツ、もも缶、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン缶	ももケーキ 牛乳	21	月	麦ごはん —ロゼリー さばの竜田焼き オクラのお浸し みそ汁（里芋）	きなこせんべい お茶	米、ホットケーキ粉、里芋、押麦、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、米みそ、かつお節	たまねぎ、オクラ、にんじん、キャベツ、小松菜、ブルーベリージャム	ホットケーキ （ブルーベリージャム） 牛乳
5	土	ねばねばうどん キャベツの香り漬け バナナ	源氏パイ お茶	干しうどん、砂糖、ごま	挽きわり納豆、ツナ缶、焼きのり	バナナ、オクラ、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	青りんごゼリー アスパラガス お茶	22	火	ごはん 豚肉の香味焼き キャベツの磯和え みそ汁（もやし）	フチスティック 豆乳	米、小麦粉、砂糖、ごま、バター	牛乳、豚肉、卵、調製豆乳、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、脱脂粉乳、焼きのり、カットわかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、夏みかん缶、小松菜、葉ねぎ、おろしにんにく	夏みかんケーキ 牛乳
7	月	ごはん —ロチーズ いかのケチャップ焼き ひじきのマリネ 春雨スープ	星っこ お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、オリーブ油、はるさめ、粉糖、バター	牛乳、いか、チーズ、ツナ缶、豚ひき肉、脱脂粉乳、ひじき	キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、葉ねぎ、コーン缶	スノーボール 牛乳	23	水	夏野菜カレー きゅうりの梅肉和え バナナ	英字ビスケット お茶	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、オートミール、油、砂糖	牛乳、豚肉、調製豆乳、蒸し大豆、卵、かつお節、あおのり	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃ、コーン缶、葉ねぎ、うめ干し	お好み焼き 牛乳
8	火	ごはん みそ漬け豚肉のソテー 白和え（枝豆） すまし汁（麩）	りんごジャム サンド 豆乳	米、食パン、しらたき、マーガリン、グラニュー糖、焼心、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、蒸し大豆、白みそ、脱脂粉乳、赤みそ	たまねぎ、にんじん、枝豆、葉ねぎ	ごまトースト 牛乳	24	木	ごはん もも缶 擬製豆腐 ハムサラダ みそ汁（小松菜）	クラッカー お茶	米、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、ラード、バター、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、蒸し大豆、米みそ、油揚げ、脱脂粉乳	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜、きゅうり、葉ねぎ、しいたけ	抹茶クッキー 牛乳
9	水	ひまわりライス マカロニサラダ オニオンスープ もも缶	ウエハース お茶	米、マカロニ、マヨネーズ、油	アイスクリーム、豚ひき肉、蒸し大豆、ハム	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ	アイスクリーム ウエハース お茶	25	金	ごはん パイン缶 赤魚の煮つけ 納豆和え（キャベツ） 豚汁	ハッピーターン 豆乳	米、里芋、砂糖	赤魚、牛乳、挽きわり納豆、豚肉、米みそ、かつお節	パイン缶、キャベツ、にんじん、大根、ごぼう、葉ねぎ、おろししょうが	いちごムース お茶
10	木	麦ごはん バナナ ホイコーロー もやしと人参のナムル 中華スープ（きくらげ）	クラッカー 豆乳	米、白玉粉、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、粉チーズ、ベーコン、赤みそ、カットわかめ、黒きくらげ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ	チーズパン 牛乳	26	土	焼き鶏丼 みそ汁（厚揚げ） —ロゼリー	ぱりんこ お茶	米、油	鶏もも肉、生揚げ、米みそ、カットわかめ、焼きのり	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん	バナナ シガーフライ りんごジュース
12	土	お弁当の日 ※お弁当・水筒の持参をお願いします。	ほたば焼 お茶			グレープジュース	バニラクリームサンド ハッピーターン グレープジュース	28	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンのドレ和え たまねぎとセロリのスープ	カルテツサブレ 豆乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、りんご、もも缶、バナナ、小松菜、にんじん、セロリ、マーマレード、パセリ	フルーツボンチ 牛乳
14	月	中華丼 わかめスープ パイン缶	ホームパイ 豆乳	米、片栗粉、ごま油	豚肉、いか、黒きくらげ、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	グレープゼリー お茶	29	火	麦ごはん パイン缶 白身魚の和風あんかけ きゅうりのゆかり和え 夏野菜のみそ汁	ミニハート お茶	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、片栗粉、油、押麦、三温糖、オートミール、バター	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ、脱脂粉乳、おから、カットわかめ	パイン缶、もやし、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、なす、しめじ、ピーマン、たまねぎ	黒糖蒸しパン 牛乳
15	火	冷しきつねうどん きゅうりとチーズの酢の物 もも缶	ハッピーターン お茶	干しうどん、マカロニ、砂糖	油揚げ、きな粉、チーズ、しらす干し、カットわかめ	もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	マカロニあべかわ お茶	30	水	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き じゃがいもきんぴら みそ汁（大根）	二色せんべい お茶	米、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、蒸し大豆、ちくわ、米みそ、油揚げ、カットわかめ	バナナ、大根、にんじん、たまねぎ、ピーマン	うすまきパイ （ココア） 牛乳
16	水	ごはん —ロゼリー ちくわのツナマヨ焼き 切干大根サラダ ポトフ	ぱりんこ お茶	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、クリーミードレッシング、バター	牛乳、ちくわ、ツナ缶、ウインナー、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、切干大根、パセリ	マシュマロフレーク 牛乳	31	木	えのきたけとツナの洋風炊き込みご飯 —ロゼリー ししゃものパン粉焼き コロコロサラダ オクラスープ	星っこ 豆乳	米、食パン、マーガリン、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	牛乳、ししゃも、豚ひき肉、こしあん、ツナ缶、ベーコン、粉チーズ	にんじん、枝豆、オクラ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、パセリ、レモン果汁	あんバターサンド 牛乳

## 《鶏肉のフレーク焼き》

【材料】大人5人分  
 鶏もも肉 450g  
 粉チーズ 15g  
 マヨネーズ 45g  
 こしょう 少々  
 コーンフレーク 15g  
 パン粉 10g

## 【作り方】

- ①鶏肉を適当な大きさに切り分ける。
- ②粉チーズ・マヨネーズ・こしょうを合わせたものに鶏肉を漬ける。
- ③砕いたコーンフレークとパン粉を合わせ、②の鶏肉にまぶす。
- ④オーブンで焼き色がつかまで焼く。（180℃で15分ほど）

おいしそうじゃ献立

かみかみメニュー

お誕生日  
メニュー