



月	火	水	木	金	土	
<p>8月</p> <p>鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし</p> <p>主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。</p>			<p>1 麦ご飯 豚肉の生姜焼き からしなの白和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】豚肩ロース沖繩豆腐、まぐろ油漬、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、三温糖、油、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖 【緑】根深ねぎ、からし菜、人参、コーン缶、玉ねぎ、オレンジ</p> <p>ミルク 黒糖入り味噌煮しパン</p>	<p>2 きびご飯 サンマの蒲焼風 春雨とトマトのサラダ 南瓜と玉葱のみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】さんま、刺身、ハム、保腎ミルクきな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、小麦粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、春雨(緑)、ごま油、フランスパン、砂糖、バター 【緑】生麦、コーン缶、きゅうり、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、すいか</p> <p>ミルク きな粉ラスク</p>	<p>3 鶏の照り焼き丼 胡瓜とワカメの酢の物 白菜と豆腐のスープ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、きゅうり、白菜、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	
<p>5 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 大豆とごぼうのかき揚げ ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 バナナ</p> <p>【赤】鶏もも、大豆、卵、保腎ミルク、豆乳、きな粉(上にかける) 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、黒砂糖 【緑】大根、人参、ささがき、ごぼう、グリーンピース、冷凍コーン、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ</p> <p>ミルク 豆乳餅</p>	<p>6 冷やし中華 鶏のから揚げ りんご</p> <p>【赤】焼き豚、錦糸卵、鶏もも、卵、ミルク、豚挽肉、焼きのり 【黄】中華めん、生ごま油、グラニュー糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖 【緑】きゅうり、トマト、根深ねぎ、生姜汁、りんご、にんにく</p> <p>ミルク 油みそおにぎり(豚肉)</p>	<p>7 きびご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 凍り豆腐と野菜の旨煮 南瓜ともやしのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】白身魚、凍り豆腐、鶏もも、保腎ミルク、卵、ミルク、粉チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、片栗粉、片栗粉、小麦粉、無塩バター、三温糖 【緑】玉ねぎ、コーン缶(ビュレラ)、パセリ、人参、キャベツ、南瓜、もやし、根深ねぎ、オレンジ、パセリ(みじん)</p> <p>ミルク 野菜スコーン</p>	<p>8 麦ご飯 豚肉の甘酢炒め 花畑サラダ 白菜の中華スープ オレンジ</p> <p>【赤】豚・肩ロース、卵、ハム、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、片栗粉、三温糖、すりごま、調合油、じゃが芋、マヨネーズ、食パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、さやいんげん、しょうが汁、ブロッコリー、白菜、人参、えのきたけ、オレンジ、カゴ野菜、生活</p> <p>野菜ジュース ツナサンド</p>	<p>9 麦ご飯 鯖の和風マリネ 切干大根炒め ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】鯖切り身、刻み昆布、豚肩ロース、ミルク、卵 【黄】米、麦、強化米、小麦粉、油、三温糖、無塩バター 【緑】しょうが、にんにく、根深ねぎ、さやいんげん、切り干し大根、干椎茸、ほうれん草、葉、冷凍、玉ねぎ、りんご、シウワウ、サー、果汁</p> <p>ミルク シックワサーケーキ</p>	<p>10 トマトライス ポイルウインナー 高野豆腐のスープ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも、ウインナー、凍り豆腐、ベーコン、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トド、ジュース、グリーン、ピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	
<p>山の日</p>			<p>12</p> <p>13 きびご飯 八宝菜 タロ芋の甘辛煮 わかめと豆腐のみそ汁 りんご</p> <p>【赤】冷たい、豚もも、カットわかめ、納豆、豆腐 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、タロ芋(冷凍)、砂糖、水あめ、揚げ油、小麦粉、グラニュー糖、黒砂糖、ラード 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、菊水、干椎茸、ねぎ、りんご</p> <p>麦茶 黒糖チンスコウ</p>	<p>14 ロールパン ボルシチ 温野菜とマカロニのサラダ スイカ</p> <p>【赤】鶏もも、かに、棒、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、砂糖、マカロニ、米、強化米 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トド、ソース(食塩無添加)、ブロッコリー、南瓜、すいか</p> <p>ミルク 塩おにぎり</p>	<p>15</p> <p>ウークイー(旧盆)</p> <p>16 麦ご飯 ハンバーグ オクラとトマトのサラダ 油揚げとサラダ菜のみそ汁 黄もも缶</p> <p>【赤】豚・ひき肉、豚脂、卵、沖繩豆腐、カットわかめ、油揚げ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、パン粉、三温糖、オリブ油、薄力粉、バター、砂糖 【緑】玉ねぎ、ミニトマト、オクラ、サラダ菜、黄もも缶、バナナ、パイ、缶詰、出栗、栗</p> <p>ミルク ハワイアンクラフティー</p>	<p>17 和風チャーハン ウチナーみそ汁 チーズ フルーツ</p> <p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、まぐろ、ポーク、グリーン、チン、ミート(米)、カステラ、かまぼこ、沖繩豆腐、ミルク、チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、切り、にんにく 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水煮、梅干し、もやし、オクラ、缶詰、出栗、栗</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>19 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ えのきたわかめのスープ</p> <p>【赤】鶏もも、ヨーグルト、わかめ、ミルク、まぐろ、油漬、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、マッシュマロ、小麦粉 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり(塩抜き茹で冷水)、にんにく(みじん)、りんご、もも缶、パイ、みかん缶、えのきたけ、にら</p> <p>ミルク ニラ入りヒラヤーチー</p>	<p>20 きびご飯 干草焼き クーブイリチー 豆腐とキャベツのみそ汁 バナナ</p> <p>【赤】卵、かに、棒、刻み昆布、ぶたばら、棒、かまぼこ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、油、切り、にんにく、グラニュー糖、菓子パン 【緑】干椎茸、人参、小松菜、乾しいたけ、沖繩豆腐、キャベツ、葉、ねぎ、バナナ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	<p>21 むぎご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め 白菜コンスープ オレンジ</p> <p>【赤】さけ、豚・肩ロース、ミルク 【黄】米、むぎ、強化米、三温糖、バター、油、さつまいも 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、キャベツ、にんにく、もやし、青ピーマン、白菜、えのきたけ、コーンクリーム缶、オレンジ</p> <p>ミルク 焼き芋</p>	<p>22 沖繩そば ゴーヤーの中華サラダ スイカ</p> <p>【赤】棒、かまぼこ、豚肩ロース、鮭、フレーク、焼きのり、ミルク、卵 【黄】沖繩そば、砂糖、春雨(緑)、ごま油、米、強化米、小麦粉、三温糖、溶かしバター、油 【緑】ほうれん草、ゴーヤー、もやし、赤ピーマン、すいか</p> <p>ミルク おかかおにぎり</p>	<p>23 コーンご飯 鶏肉の南蛮漬け スパゲティマト 南瓜豆乳スープ メロン</p> <p>【赤】鶏もも、全卵、ウインナー、豆乳、豆乳、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】強化米、米(はいが精米・水稲)、小麦粉、揚げ油、三温糖、サラダス、バグ、オリーブ油、じゃがいも、米粉、ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】コーン缶、根深ねぎ、千切りレタス、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮詰)、青ピーマン、トド、ホル、かぼちゃ、たまねぎ、りん、茎</p> <p>ミルク お誕生ケーキ</p>	<p>24 沖繩ちゃんぽん きゅうりの中華風 サラダ菜とベーコンのスープ フルーツ</p> <p>【赤】豚肩ロース、チキ、卵、ベーコン、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、ごま油、米、菓子パン 【緑】キャベツ、にんにく、青ピーマン、もやし、きゅうり、サラダ菜、生椎茸、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	
<p>26 麦ご飯 チキンのバーベキュー焼き オクラの和え物 ひじき炒め 冬瓜のみそ汁 りんご</p> <p>【赤】鶏もも、しらす、干しひじき、油揚げ、焼き竹輪、ミルク、卵 【黄】米、麦、強化米、三温糖、調合油(敷く)、にんにく、油、薄力粉(1等)、粉、ホットケーキ、バター、粉、黒砂糖、白ごま 【緑】オクラ、きゅうり、人参、冬、切り干し大根、りんご</p> <p>ミルク 焼き菓子</p>	<p>27 ロールパン ビーフシチュー コールスロー ミルク スイカ</p> <p>【赤】牛・ロース、薄切り、ミルク、削り節、焼きのり、ミルク 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュー、肉、三温糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、すいか</p> <p>ミルク 鮭おにぎり</p>	<p>28 あじさいご飯 鮭のピカタ 三色和え わかめスープ</p> <p>【赤】ソーセージ(豚)、鮭、切り身、全卵、粉、粉チーズ、*、カットわかめ、ミルク、生クリーム(泡立て)、ヨーグルト 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、小麦粉、焼き、すりごま、車、上白糖、コーンフレーク 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、パセリ、*、さやいんげん、もやし、ねぎ、バナナ、パイ、みかん缶、もも缶</p> <p>麦茶 フルーツヨーグルト</p>	<p>29 きびご飯 沖繩風煮つけ 小松菜の胡麻和え えのきたのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】豚三枚肉、又は、肩ロース、生、生、生、揚げ、ミルク、きな粉、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、にんにく、砂糖、ごま、いり、グラニュー糖、薄力粉(1等)、三温糖、食塩不使用、バター 【緑】大根、人参、小松菜、えのきたけ、車、オレンジ、干しぶどう</p> <p>ミルク きな粉クッキー</p>	<p>30</p> <p>お弁当会</p> <p>【赤】ミルク、卵 【黄】油、薄力粉、バター、三温糖、カルピス 【緑】</p> <p>カルピス 三月菓子</p>	<p>31 三色丼 白菜と竹輪のすまし汁 フルーツ</p> <p>【赤】鶏・ひき肉、卵、焼き竹輪、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、ごま油、米、菓子パン 【緑】からし菜、白菜、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

たまご
かに・えび・いか
ごま

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。