

## 朝 食

8月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜	スープ 全 員	主 食 全 員	
1	水	炒り豆腐	鯛みそ	べったら漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
2	木	和風だし巻き	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	金	オムレツ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	食パン
4	土	切り干し大根の煮物	納豆	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	日	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	月	南瓜の煮物	卵の花	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	火	ししゃも	さつまあげ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	水	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	木	さんま	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	金	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
11	土	オムレツ	ソテー	りんごジャム	スープ	ロールパン
12	日	ひじきの炒り煮	冷奴	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
13	月	さんま	カリフラワーの金平	茄子漬け	南瓜の味噌汁	御飯
14	火	金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	水	オムレツ	ソテー	リンゴジャム	人参スープ	食パン
16	木	炒り豆腐	めんたい	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	金	和風だしまき卵	ほうれん草のお浸し	味噌漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	土	いわし	キャベツの柚子ポン和え	桜漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
19	日	金平ごぼう	味付けのり	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20	月	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	火	オムレツ	ソテー	マーマレードジャム	コンソメスープ	ロールパン
22	水	ししゃも	納豆	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	木	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	金	ひじきの炒り煮	冷奴	白菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
25	土	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	高菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
26	日	オムレツ	ソテー	イチゴジャム	スープ	食パン
27	月	いわし	さつまあげ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
28	火	さんま	カリフラワーの金平	きゅうり漬け	南瓜の味噌汁	御飯
29	水	切り干し大根の煮物	ほうれん草シューマイ	味噌漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	木	野菜炒め	白和え	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
31	金	塩鮭	納豆	はりはり漬け	もやしの味噌汁	御飯

		食						食				
8月		主菜	副菜	介護系副菜	スープ	8月		主食	午後おやつ	夕方おやつ	主な離乳食	
対象	午前おやつ	全員	全員		全員	対象	デザート	全員	全員・放課後	延長保育児	つくし(つぼみ)	全員
	0、1、2歳児						全員					
1	水	牛乳 リッツ	鯖の磯辺焼き 枝豆	うどんサラダ	里芋の田楽 はりはり漬け	かき玉汁		ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	白身魚煮	うどんサラダ
2	木	ヨーグルト きどりっこ	鶏肉の西京焼き ブロッコリー	ひじきの炒り煮	焼きなす 野沢菜漬け	さつまいもの味噌汁		ごはん	牛乳 チョコバナナケーキ	牛乳 ミニサラダ	人参煮	ひじきの炒り煮
3	金	牛乳 アンパンマンビスケット	プリのカレーマヨ焼き 枝豆	トマトのマリネ	煮豆 昆布の佃煮	えび団子のスープ		ごはん	すいか ハッピーターン	牛乳 ホームパイ	白身魚煮	青しそサラダ
4	土		冷やし中華						牛乳 パンケーキ	牛乳 おかし	じゃがいも煮	
5	日		(しいらの香味焼き ブロッコリー)	(もやしの酢の物)	(シューマイ 白菜漬け)	(油揚げの味噌汁)		ごはん	(牛乳 おかし)			(もやしの酢の物)
6	月	牛乳 サブレ	鶏肉のパーベキュー風 サニーレタス	里芋のそぼろ煮	みょうが酢の物 梅干し	星の子スープ		ごはん	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ミンチ煮	鶏肉のパーベキュー風 サニーレタス
7	火	ヨーグルト アンパンマンビスケット	鮭の味噌マヨ焼き 枝豆	リャンパンサンスウ	レンコン炒め煮 茄子漬け	厚揚げの味噌汁		ごはん	アイス ウエハース	牛乳 マリー	白身魚煮	白身魚の味噌マヨ焼き 枝豆
8	水	牛乳 きどりっこ	からあげ サニーレタス	チーズサラダ	南瓜のそぼろ煮 桜漬け	もずくスープ		ごはん	フルーツヨーグルト	牛乳 ホームパイ	キャベツ煮	チーズサラダ
9	木	ヨーグルト ウエハース	カレイのチリソース ブロッコリー	切り干し大根の洋風煮	酢味噌和え 桜漬け	レタススープ		ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビスケット	白身魚煮	切り干し大根の洋風煮
10	金	牛乳 動物ビスケット	マーボー茄子	カニカマサラダ	がんもの煮物 味噌漬け	ポテトオニオンスープ		ごはん	すいか ハッピーターン	牛乳 まがりせんべい	鶏ミンチ煮	カニカマサラダ
11	土		(ぶりの照り焼き 枝豆)	(胡麻ドレサラダ)	(南瓜の落とし揚げ はりはり漬け)	(ほうれん草の味噌汁)		ごはん	(牛乳 おかし)			(胡麻ドレサラダ)
12	日		(鶏肉と里芋の煮物)	(野菜とソーセージ炒め)	(白和え 奈良漬け)	(玉ねぎの味噌汁)		ごはん	(牛乳 おかし)			(野菜とソーセージ炒め)
13	月	ヨーグルト きなこせんべい	牛丼	キャベツコーンサラダ	たくあん	花麩のすまし汁		ごはん	牛乳 パームクーヘン		鶏ミンチ煮	キャベツコーンサラダ
14	火	牛乳 ウエハース	ハヤシライス	カリフラワーの和風サラダ	福神漬け			ごはん	牛乳 クリームコンフェ		鶏ミンチ煮	ハヤシライス
15	水	牛乳 リッツ	シチュー	ブロッコリーツナマヨ				ごはん	牛乳 キングドーナツ		じゃがいも煮	ブロッコリーツナマヨ
16	木	ヨーグルト マンナビスケット	煮込みハンバーグ サニーレタス	コールスロー	ほうれん草のおひたし べったら漬け	豆乳スープ		ごはん	牛乳 練乳蒸しパン	牛乳 源氏パイ	鶏ミンチ煮	コールスロー
17	金	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭のムニエル ブロッコリー	ビーフン炒め	もずく酢 はりはり漬け	冬瓜のスープ		ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 星食べよ	白身魚煮	ビーフン炒め
18	土	牛乳 きなこせんべい	ピピンバ丼	ちりめんサラダ	オレンジゼリー 梅干し	すまし汁		ごはん	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	ちりめんサラダ
19	日		(さわらの梅焼き 枝豆)	(ほうれん草のバター炒め)	(彩り豆腐 昆布の佃煮)	(わかめの味噌汁)		ごはん	(牛乳 おかし)			(ほうれん草のバター炒め)
20	月	ヨーグルト サブレ	漬け込み焼鳥 ブロッコリー	じゃが芋のチーズ煮	いんげんの胡麻和え 桜漬け	なめこ汁		ごはん	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 ムーンライト	鶏ミンチ煮	じゃが芋のチーズ煮
21	火	牛乳 アンパンマンビスケット	鯖の西京焼き 枝豆	りんごサラダ	冬瓜の煮物 茄子漬け	ビーフン汁		ごはん	アイス ウエハース	牛乳 チョイスビスケット	白身魚煮	白身魚の西京焼き 枝豆
22	水	牛乳 卵ボーロ	夏野菜カレー	海藻サラダ	らっきょう 福神漬け			ごはん	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ホームパイ		海藻サラダ
23	木	ヨーグルト きどりっこ	鮭の味噌バター焼き 枝豆	金平ごぼう	イカの味噌和え 野沢菜	なすの味噌汁		ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ミニサラダ		金平ごぼう
24	金	牛乳 動物ビスケット	肉じゃが	野菜胡麻マヨ	ズッキーニの炒め物 高菜の漬物	ほうれん草スープ		ごはん	牛乳 バナナ	牛乳 マリー		野菜胡麻マヨ
25	土		冷汁	キャベツコーンサラダ	プリン はりはり漬け			ごはん	牛乳 パイン缶	小麦ごはん		キャベツコーンサラダ
26	日		(豚肉のキムチ炒め)	(ブロッコリー胡麻ドレ)	(玉子焼き 梅干し)	(コンソメスープ)		ごはん	(牛乳 おかし)			(ブロッコリー胡麻ドレ)
27	月	牛乳 サブレ	鯖の三味焼き 枝豆	ポークビーンズ	オクラの胡麻和え 桜漬け	コーンスープ		ごはん	牛乳 フルーチェ ホームパイ	牛乳 ぼたぼた焼き	白身魚煮	ポークビーンズ
28	火	ヨーグルト リッツ	チキン南蛮 サニーレタス	三食ナムル	青しそサラダ 高菜漬け	青さの味噌汁		ごはん	牛乳 イチゴのマドレーヌ	牛乳 ハッピーターン	鶏ミンチ煮	鶏肉の甘酢煮 サニーレタス
29	水	牛乳 動物ビスケット	サバの味噌煮 大根	柚子ドレサラダ	ブロッコリーバター炒め たくあん	もやしの味噌汁		ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 まがりせんべい	白身魚煮	柚子ドレサラダ
30	木	ヨーグルト ウエハース	鶏肉のオーロラ焼き ブロッコリー	高野豆腐の卵とじ	胡瓜の酢の物 桜漬け	きのこのスープ		ごはん	フルーツポンチ	牛乳 カントリーマーム	鶏ミンチ煮	高野豆腐の卵とじ
31	金	牛乳 きどりっこ	鯖のネギたれ 枝豆	胡瓜とトマトのサラダ	茄子の田楽 はりはり漬け	ごぼうの味噌汁		ごはん	青りんごゼリー おにぎりせんべい	牛乳 ホームパイ	キャベツ煮	胡瓜とトマトのサラダ

		夕			食		
8月	主菜		副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主食
対象	五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長
1	水	鶏肉の三味焼き サニーレタス	切り干し大根の煮物	ブロッコリーの胡麻和え	豆腐の味噌汁	ぶどう	御飯 梅干し
2	木	さわらのおろし煮 枝豆	コーンサラダ	ほうれん草の卵とじ	きのこのスープ	オレンジ	御飯 きゅうり漬け
3	金	マーボーなす	柚子ドレサラダ	白豆煮	ニラ玉スープ	スイカ	御飯 白菜漬け
4	土	ニベの梅おかか焼き 枝豆	もやしの酢の物	ブロッコリーとベーコンのバター炒め	ほうれん草の味噌汁	バナナ	御飯 高菜漬け
5	日	ジンジャーポーク	チーズサラダ	豆腐チキンボール	じゃが芋の味噌汁	フルーツカクテル缶	御飯 桜漬け
6	月	鮭の揚げ煮 枝豆	ソーセージ炒め	南瓜の甘煮	ポテトオニオンスープ	ぶどう	御飯 はりはり漬け
7	火	夏野菜のカレー	鯖の青しそ焼き サニーレタス	ブロッコリーのサラダ		バナナ	御飯 らっきょう 福神漬け
8	水	ホキのマスタードフライ レタス	スパ炒め	ひじきの炒り煮	きのこの味噌汁	青りんごゼリー	御飯 たくあん
9	木	豚肉と大根のべっこう煮	中華サラダ	ほうれん草ともやしのソテー	茄子の味噌汁	スイカ	御飯 黒米御飯 奈良漬け
10	金	しいらの洋風焼き サニーレタス	マカロニサラダ	青梗菜の中華炒め	キャベツスープ	オレンジ	御飯 桜漬け
11	土	牛肉の甘辛炒め	じゃこと大根葉の和え物	胡麻ドレサラダ	南瓜の味噌汁	バナナ	御飯 高菜漬け
12	日	塩サバ 大根おろし	三食ナムル	シューマイ	玉葱の味噌汁	みかん缶詰	御飯 白菜漬け
13	月	豚肉の塩ダレ炒め	ブロッコリーとチーズのサラダ	キャベツの胡麻味噌炒め	もやしの味噌汁	まんじゅう	御飯 味噌漬け
14	火	鯖の胡麻焼き 枝豆	ササミのマヨ和え	里芋の昆布煮	トマトスープ	水ようかん	御飯 桜漬け
15	水	青椒肉絲	春雨サラダ	がんもの煮物	さつま芋の味噌汁	プドウゼリー	御飯 野沢菜漬け
16	木	赤魚の煮つけ 焼豆腐	五色なます	大根葉のおひたし	わかめの味噌汁	スイカ	御飯 十穀米 茄子漬け
17	金	肉じゃが	大根サラダ	鶏コマとキャベツの Pasta	えのきの味噌汁	りんご	御飯 はりはり漬け
18	土	鯖のゴマ醤油焼き 枝豆	わかめの酢の物	南瓜のそぼろ煮	けんちん汁	バナナ	御飯 べったら漬け
19	日	豚肉のキムチ炒め	きゅうりのツナ和え	卵の花炒め	コンソメスープ	黄桃缶	御飯 梅干し
20	月	ぶりの照り焼き うぐいす豆	ピーマン炒め	ほうれん草の胡麻和え	大根の味噌汁	ぶどう	御飯 野沢菜漬け
21	火	炒り鶏	カリフラワーのサラダ	かにかまサラダ	豆腐のすまし汁	バナナ	御飯 ちらし寿司 桜漬け
22	水	鮭のムニエル サニーレタス	青しそドレサラダ	ブロッコリーのたらこ和え	豆乳スープ	オレンジ	御飯 たくあん
23	木	鶏肉の塩麹焼き サニーレタス	ゴーヤチャンプルー	もずく酢	野菜スープ	ぶどうゼリー	御飯 梅干し
24	金	鯖の南蛮漬け	大豆煮	ササミのポン酢和え	小松菜の味噌汁	スイカ	御飯 茄子漬け
25	土	豚肉の味噌炒め	しそ入り酢の物	キャベツの卵とじ	オニオンスープ	バナナ	御飯 奈良漬け
26	日	塩鮭 大根おろし	ブロッコリーとチーズのサラダ	五目豆	油揚げの味噌汁	パイン缶詰	御飯 はりはり漬け
27	月	漬け込み焼き鳥 サニーレタス	茄子の田舎煮	コーンサラダ	卵スープ	ぶどう	御飯 桜漬け
28	火	しいらのゆかり焼き うぐいす豆	レンコンの炒め煮	大根とベーコンのサラダ	呉汁	オレンジ	御飯 炊き込みご飯 たくあん
29	水	鶏肉と里芋の煮物	もずくと胡瓜の梅肉和え	かに入りサラダ	冬瓜のスープ	メロン	御飯 べったら漬け
30	木	鯖の味噌マヨ焼き 枝豆	ひじきの和え物	挽き肉入り金平	もやしのスープ	バナナ	御飯 茄子漬け
31	金	牛肉のオイスター炒めブロッコリー	大根サラダ	煮豆	キャベツの味噌汁	杏仁豆腐	御飯 麦御飯 白菜漬け