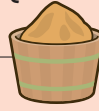
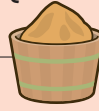


日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
8/4(月)	鶏ちゃん焼きうどん のりとねぎのスープ	鶏肉・かつおぶし・みそ 	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・のり・長ねぎ	うどん・砂糖・ごま油・油・いりごま
8/5(火)	北海道産 鮭のチーズ焼き 大根と人参のみそ汁	鮭・ パルメザンチーズ・みそ 	リーフレタス・大根・人参・小ねぎ	マヨネーズ 
8/6(水)	レンジで簡単!親子丼 ごぼうとベーコンの塩きんぴら	鶏肉・たまご・ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース・ごぼう	砂糖・ごはん・いりごま・ ごま油
8/7(木)	チーズインハンバーグ キャベツとコーンのコルスロー	チーズインハンバーグ	ブロッコリー・人参・キャベツ・ホールコーン	砂糖・油・バター・マヨネーズ
8/8(金)	のりと胡麻の揚げない唐揚げ かぼちゃとお揚げの煮物	鶏肉・油揚げ	リーフレタス・ミニトマト・きざみのり・ 玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参	いりごま・でん粉・油
8/9 週替わり (土) メニュー	豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 白菜のごま和え	豚肉・牛乳・みそ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・ バター・すりごま・砂糖
8/11(月)	祝日のためお休み			
8/12(火)	デミチーズチキン かぼちゃのコンソメ煮	鶏肉・チーズ 	ブロッコリー・ホールコーン・ かぼちゃ	砂糖・油・小麦粉・バター
8/13(水)	骨まで食べられる!いわしの竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物	いわし・高野豆腐	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・ひじき・ グリーンピース	砂糖・水あめ・でん粉・油
8/14(木)	中華風焼きそば ゆで卵ときゅうりのサラダ	豚肉・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・きゅうり	中華麺・砂糖・油・でん粉・ マヨネーズ
8/15(金)	お手軽!豚ばらと白菜のフライパン蒸し ポテトとコーンのバターしょうゆ炒め	豚肉・チーズ・みそ	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ ホールコーン	ごま油・砂糖・じゃが芋・油・ バター
8/16 週替わり (土) メニュー	バターライス牛焼き肉のつけ ウインナーとオニオンのスープ	牛肉・ウインナー	玉ねぎ・ホールコーン・ブロッコリー・ にんにく・レモン・小ねぎ	砂糖・バター・ ごはん 
8/18(月)	えびのトマトクリームオムライス 小松菜と人参のスープ	たまご・えび・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・トマト・にんにく・小松菜・人参	砂糖・生クリーム・でん粉・油・ バター・ごはん
8/19(火)	照り焼きスティックチキン ブロッコリーと卵のサラダ	鶏肉・たまご	リーフレタス・人参・しょうが・ ブロッコリー 	いりごま・砂糖・でん粉・油・ ドレッシング
8/20(水)	牛肉とこんがりポテトの洋風炒め キャベツとコーンのスープ	牛肉	玉ねぎ・小松菜・キャベツ・ホールコーン	じゃが芋・油・砂糖
8/21(木)	マイルドカレーうどん きゅうりのなめたけ和え	豚肉 	玉ねぎ・小ねぎ・きゅうり・えのきたけ	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・ 油
8/22(金)	北海道産 鮭のホイル焼き 大根と揚げの煮物	鮭・油揚げ	玉ねぎ・ピーマン・大根・人参	バター
8/23 週替わり (土) メニュー	中華丼 里芋のごまみそ汁	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ にんにく・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉・ 里芋・すりごま
8/25(月)	3色鶏そぼろ丼 大根とベーコンの煮物	鶏肉・たまご・ベーコン	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・ 大根・人参・グリーンピース	砂糖・ごま油・油・ごはん
8/26(火)	お子さま回鍋肉 みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・ にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・ いりごま・油
8/27(水)	カレーのコーンタルタルがけ 白菜と鶏団子のカレーコンソメ煮	かれい・たまご・肉だんご	ホールコーン・リーフレタス・ 人参・玉ねぎ・白菜 	マヨネーズ・小麦粉・バター
8/28(木)	野菜と食べるみそ豚焼き やみつき!たたききゅうり	豚肉・みそ 	キャベツ・かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ・ しょうが・にんにく・きゅうり・のり	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ ごま油
8/29(金)	牛肉と豆腐の炒め物 ひじきとコーンのサラダ	豆腐・牛肉 	小松菜・玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・ 人参・ホールコーン・ひじき	砂糖・ごま油・でん粉・油 
8/30 週替わり (土) メニュー	チーズ入り豚平焼き 根菜のみそ汁	豚肉・たまご・チーズ・油揚げ・ みそ	キャベツ・あおさ・ごぼう・人参・小ねぎ	砂糖・油・バター・マヨネーズ・ 里芋