



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)
8/3(月)	中華丼 ごぼうのみそ汁	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・ごぼう・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉
8/4(火)	照り焼きチーズバーグ ブロッコリーの洋風煮込み	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
8/5(水)	北海道産 鮭のチーズ焼き きゅうりのなめたけ和え	鮭・パルメザンチーズ	リーフレタス・きゅうり・えのきたけ	マヨネーズ
8/6(木)	お手軽♪豚肉と白菜のフライパン蒸し ハムとレタスのサラダ	豚肉・チーズ・みそ・ロースハム	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・リーフレタス	ごま油・砂糖・マヨネーズ
8/7(金)	簡単!手づくり洋風つくね 大根と人参のスープ	鶏肉	玉ねぎ・リーフレタス・大根・人参・小ねぎ	じゃが芋・油・小麦粉・バター
8/8 週替わりメニュー (土)	豚肉の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ	豚肉・高野豆腐・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・グリーンピース	砂糖・でん粉・小麦粉・油
8/10(月)	食欲そそる!ポークチャップ ブロッコリーのミモザ風	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・ブロッコリー・人参	小麦粉・油・マヨネーズ
8/11(火)	祝日のためお休み			
8/12(水)	豚ロースソテー特製デミソースがけ ちくわときゅうりのマヨしょうゆ和え	豚肉・ちくわ	リーフレタス・人参・きゅうり	砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ
8/13(木)	たらの中華風野菜あんかけ ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
8/14(金)	定番の味!ナポリタン キャベツと人参のスープ	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・キャベツ・人参	スパゲッティ・油・バター
8/15 週替わりメニュー (土)	豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 ツナマヨレタスサラダ	豚肉・牛乳・みそ・まぐろ油漬け	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・リーフレタス	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター・マヨネーズ
8/17(月)	4種野菜の豚丼 コーンとわかめの中華和え	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・ホールコーン・わかめ・人参	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
8/18(火)	ふんわりジューシー♪包み焼きハンバーグ 野菜のコンソメスープ	ハンバーグ・牛乳・みそ・枝豆	ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・トマト・玉ねぎ・人参	油
8/19(水)	にんにくしょうゆのポークソテー たまごマカロニ	豚肉・みそ・たまご	リーフレタス・人参・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ	ごま油・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ
8/20(木)	チーズでまろやか♪チキンチャップ 大根サラダ	鶏肉・パルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参	小麦粉・油・ドレッシング
8/21(金)	お子さま生姜焼き 白菜と鶏団子のカレーコンソメ煮	豚肉・肉だんご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・白菜	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油
8/22 週替わりメニュー (土)	赤魚のムニエル トマトソースかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ	赤魚	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
8/24(月)	豚ロース肉の唐揚げ ひじきと高野豆腐の煮物	豚肉・高野豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ひじき・グリーンピース	油・でん粉・砂糖
8/25(火)	とろっと照りたまチキン 白菜のあおさและ	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・白菜・人参・あおさ	砂糖・でん粉・油
8/26(水)	辛くない麻婆豆腐 枝豆とコーンのかき揚げ	豆腐・豚肉・枝豆	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・天ぷら粉・油
8/27(木)	豚肉とごぼうの柳川風 海苔とねぎのスープ	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・のり・長ねぎ	砂糖・油・いりごま・ごま油
8/28(金)	牛肉と豆腐の炒め物 かぼちゃごまマヨ和え	豆腐・牛肉	小松菜・玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ	砂糖・ごま油・でん粉・油・すりごま・マヨネーズ
8/29 週替わりメニュー (土)	牛丼 きゅうりと卵の中華サラダ	牛肉・たまご	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
8/31(月)	お家で本格!バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ	鶏肉・枝豆	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
9/1(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
9/2(水)	鶏肉のコクうまみそ炒め わかめとねぎの中華スープ	鶏肉・みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・わかめ・長ねぎ	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ごま油
9/3(木)	骨まで食べられる!いわしの竜田揚げ かぼちゃのおかか煮	いわし・かつおぶし	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・かぼちゃ	砂糖・水あめ・でん粉・油
9/4(金)	辛くない♪マイルドカレーうどん 大根と人参のごま金平	豚肉	玉ねぎ・小ねぎ・大根・人参	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・油・いりごま・ごま油
9/5 週替わりメニュー (土)	豚肉のトマトソース キャベツとハムのソテー	豚肉・チーズ・ロースハム	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・キャベツ	砂糖・油

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。