

| 日  | 曜 | 昼食  | おやつ  | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる   |
|----|---|---|--|---|--|--|
| 1  | 木 | 麦ごはん<br>酢豚<br>きのこのかき玉汁                            | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>ゆでとうもろこし<br>クラッカー     | 牛乳・プロセスチーズ・豚肉(角きり)・鶏卵・かつお節・昆布・スキムミルク            | 精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・植物油・クラッカー                              | しょうが・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマトケチャップ・生しいたけ・しめじ・青ねぎ・とうもろこし                  |
| 2  | 金 | ロールパン<br>おさかなハンバーグ<br>サラダ菜<br>コーンと冬瓜のミルクスープ       | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>オレンジゼリー<br>みかんゼリー | 牛乳・白身魚・芽ひじき(乾)・米みそ・豆乳・かつお節・ベーコン・スキムミルク・粉寒天      | ロールパン・ごま油・片栗粉・植物油・上白糖・鶏がらだしの素・オレンジジュース・砂糖(三温糖)           | きゅうり・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・サラダ菜・コーン、クリーム(缶)・コーン、ホール(缶詰)・とうがんとパセリ・みかん缶 |
| 3  | 土 | スパゲティ・ナポリタン<br>すいか                                | 豆乳<br>バナナ<br>牛乳(以上児)<br>豆乳(未満児)<br>ビスケット     | 調整豆乳・豚肉・あさり・粉チーズ・牛乳                             | モバゲティ(乾)・植物油・コソメ・ビスケット                                   | バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン、ホール(缶詰)・マッシュルーム(缶詰)・トマトケチャップ・トマトピューレ・すいか    |
| 5  | 月 | 三色ごはん<br>竹輪の磯部揚げ<br>フレンチサラダ<br>清汁                 | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>ラスク               | 牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ちくわ・あおのり・まぐろ油漬缶詰・塩わかめ・かつお節・昆布・スキムミルク | 精白米・麦・砂糖(三温糖)・小麦粉(薄力粉)・植物油・食パン(6枚切)・マーガリン・グラニュー糖         | きゅうり・きぬさや・キャベツ・にんじん・パセリ・えのきたけ                                      |
| 19 | 月 | 麦ごはん<br>かき玉汁<br>一口がんものカレー風味煮<br>小松菜としらすのごま和え      | 牛乳<br>野菜スティック<br>スキムミルク<br>ラスク               | 牛乳・鶏卵・煮干し・がんもどき・しらす干し・かつお節・スキムミルク               | 精白米・麦・植物油・カレー粉・コンソメ・すりごま・砂糖(三温糖)・食パン(6枚切)・マーガリン・グラニュー糖   | きゅうり・にら・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・もやし                                    |
| 6  | 火 | 雑穀ごはん<br>八宝菜<br>かぼちゃの豆乳みそスープ                      | 牛乳<br>なし<br>すいか<br>かりんとう                     | 牛乳・豚肉もも・いか・煮干し・豆乳・米みそ                           | 精白米・雑穀・植物油・ごま油・片栗粉・中華スープの素・かりんとう(黒)                      | なし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・たけのこ(ゆで)・乾しいたけ・しょうが・かぼちゃ・パセリ・すいか          |
| 7  | 水 | 麦ごはん<br>清汁<br>魚のマリネ<br>ひじきの煮つけ                    | 牛乳<br>せんべい<br>豆乳<br>チーズトースト                  | 牛乳・かつお節・昆布・白身魚・煮干し・芽ひじき(乾)・油揚げ・調整豆乳・スライスチーズ     | せんべい・精白米・麦・白玉ふ・小麦粉(薄力粉)・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・上白糖・食パン(サンドイッチ用) | えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁・パセリ・乾しいたけ・さやいんげん                         |
| 8  | 木 | ロールパン<br>なすのミートソース煮<br>コンソメスープ                    | 牛乳<br>ぶどう<br>スキムミルク<br>フルーツヨーグルト             | 牛乳・牛ひき肉・ベーコン・むきえび・スキムミルク・プレーンヨーグルト              | ロールパン・じゃがいも・砂糖(三温糖)・パン粉・コンソメ・植物油・鶏がらだしの素                 | ぶどう・なす・たまねぎ・ピーマン・トマト・トマトジュース(缶詰)・チンゲンサイ・コーン、ホール(缶詰)・にんじん・もも缶・みかん缶  |
| 9  | 金 | しらすごはん<br>魚の香味焼き<br>やたら<br>豆腐のみそ汁                 | 牛乳<br>バナナ<br>スキムミルク<br>小倉蒸しパン                | 牛乳・しらす干し・白身魚・木綿豆腐・塩わかめ・煮干し・スキムミルク・米みそ・鶏卵・牛乳     | 精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・ゆであずき(缶詰)・小麦粉(薄力粉)                 | バナナ・にんじん・青ねぎ・しょうが・にんにく(生)・なす・きゅうり・オクラ・しそ葉・こまつな・えのきたけ               |
| 10 | 土 | リャンバンメン<br>ヨーグルト                                  | 豆乳<br>もも缶<br>せんべい                            | 調整豆乳・焼き豚・鶏卵・含脂加糖ヨーグルト                           | 中華めん・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・白ごま(いり)・鶏がらだしの素・せんべい                | もも缶詰・きゅうり・トマト・乾しいたけ  |
| 13 | 火 | 牛丼<br>みそ汁<br>オレンジ                                 | 牛乳<br>野菜スティック<br>豆乳<br>せんべい                  | 牛乳・牛肉もも・鶏卵・木綿豆腐・塩わかめ・油揚げ・煮干し・米みそ・調整豆乳           | 精白米・麦・砂糖(三温糖)・せんべい                                       | きゅうり・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・オレンジ  |
| 14 | 水 | ジャージャー麺<br>フルーツヨーグルト                              | 牛乳<br>オレンジ<br>アイスクリーム<br>ウエハース               | 牛乳・牛ひき肉・赤色辛みそ・プレーンヨーグルト                         | 中華めん・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・ラクトアイス・ウエハース                    | オレンジ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・もも缶・みかん缶                            |
| 15 | 木 | 雑穀ごはん<br>夏野菜カレー<br>フレンチサラダ                        | 牛乳<br>チーズ<br>飲むヨーグルト<br>ゼリー                  | 牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・まぐろ油漬缶詰                           | 精白米・雑穀・カレールウ・植物油・砂糖(三温糖)・ドリンクヨーグルト・オレンジゼリー               | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・キャベツ・きゅうり・パセリ                                |
| 16 | 金 | 麦ごはん<br>清汁<br>豚肉の生姜焼き<br>ラタトゥユ                    | 牛乳<br>パイン缶<br>豆乳<br>りんごムース                   | 牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・昆布・かつお節・ぶたロース・調整豆乳・豆乳・プレーンヨーグルト    | 精白米・麦・コンソメ・植物油・砂糖(三温糖)                                   | パイン缶・しょうが・こまつな・もやし・しめじ・なす・トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく(生)・りんごジュース       |
| 22 | 木 | とうもろこしごはん<br>鶏のから揚げ<br>春雨サラダ<br>春わかめスープ<br>りんごゼリー | 牛乳<br>ぶどう<br>スキムミルク<br>マロンケーキ                | 牛乳・鶏肉・ロースハム・塩わかめ・粉寒天・スキムミルク                     | 精白米・麦・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・緑豆はるさめ・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・鶏がらだしの素・マロンケーキ | ぶどう・とうもろこし・しょうが・にんにく(生)・きゅうり・トマト・たまねぎ・青ねぎ・りんごジュース                  |
| 26 | 月 | 雑穀ごはん<br>夏野菜カレー<br>フレンチサラダ                        | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>ホンデケージョ               | 牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・まぐろ油漬缶詰・スキムミルク・絹ごし豆腐・粉チーズ         | 精白米・雑穀・カレールウ・植物油・砂糖(三温糖)・白玉粉・小麦粉(薄力粉)・植物油(揚げ吸油分)         | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・キャベツ・きゅうり・パセリ                                |
| 28 | 水 | 麦ごはん<br>みそ汁<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>マセドアンサラダ              | 牛乳<br>オレンジ<br>アイスクリーム<br>ウエハース               | 牛乳・塩わかめ・煮干し・米みそ・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・プロセスチーズ         | 精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ・ラクトアイス・ウエハース         | オレンジ・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・きゅうり・コーン、ホール(缶詰)             |

今月の宗像産

今月は8・22・26・27日に宗像産の野菜をたくさん取り入れた献立をたてました。季節の野菜を食材にたくさん取り入れてみました。

☆お知らせ☆

ラッキーデー・・・8日

誕生会・・・25日

郷土料理・・・9・23日 [長野県]

【やたら】・・・長野県北部の一部地域を中心に食べられているのがこの「やたら」。「やたらとなんでもいれるから」「やたらに刻むから」「やたらに美味しいから」等の理由でこの名がついたとか。別名「野菜のふりかけ」ともいわれる。