

8月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
			1日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 豚肉のかりんと揚げ 鶏肉のみそバター炒め 根菜グリル 青菜のおひたし くだもの	2日 黒米ごはん（お魚ふりかけ） 鶏の塩レモンから揚げ 炒り豆腐 刻み昆布の煮もの キャベツサラダ 焼きとうもろこし
5日 お休み	6日 発芽玄米ごはん（のりたま） アジフライ 鶏肉と夏野菜のカレー炒め こんにゃくのオランダ煮 塩麴ドレッシングサラダ フチトマト	7日 麦ごはん（おかか） 鶏肉の醤油麹からあげ 坦々春雨 切干大根の中華ソテー 塩昆布きゅつり おひさまケーキ	8日 さびごはん（やみつきこま） チンジャオロース チーズオムレツ のり塩お豆いも わかめとじゃこのサラダ ブルーベリー	9日 発芽玄米ごはん（ゆかり） 鶏の山椒照り焼き 豚肉と厚揚げの中華炒め 白滝のペペロンチーノ風 野菜の生姜和え 大学かぼちゃ
12日 お休み	13日 黒米ごはん（ゆかり） 鶏のさっぱり煮 ちくわのごま揚げ スッキー二のチーズ焼き はりはり漬け くだもの	14日 発芽玄米ごはん（じゃこ） すき焼き風煮 えび春巻き やみつき焼き枝豆 大根と人参のさっぱりマリネ くだもの	15日 雑穀ごはん（カレーおかか） キャベツたっぷりメンチ 豚肉の塩麴炒め こんにゃくのおかか炒め モロヘイヤのおひたし フチトマト	16日 麦ごはん（梅ごま） 豚肉の香味炒め 鮭とコーンのグラタン オクツとちくわのサブジ 青菜和え ハニーレモンおさつ
19日 発芽玄米ごはん（わかめ） コロコロとり天ぷら 厚揚げと冬瓜のとろとろ煮 ひじきのピリ辛煮 ツナドレッシングサラダ くだもの	20日 きびごはん（鶏そぼろ） 豚肉の甘辛炒め 台湾風卵焼き フライドポテト オクツのおかか浸し くだもの	21日 麦ごはん（おかかのり） 茹で鶏のバンバンジー 具だくさんチャプチェ ゴーヤのカレーフリッター 野菜の味噌和え さなここま日土	22日 発芽玄米ごはん（ひじき） 魚の磯辺から揚げ カラフルドライカレー 白滝の炒り煮 スッキー二の浅漬け 蒸しこつもろこし	23日 きびごはん（キムムッチ） 鶏のねぎ塩麴焼き 豚肉と野菜のみそ炒め ごろごろきんぴら 野菜のおかか和え もろもろこーなつ
26日 麦ごはん（おかか） 揚げさばの香味だれ 豚肉の夏野菜中華炒め 人参しりしり ゆかり和え くだもの	27日 雑穀ごはん（わかめ） 鶏肉の甘辛だれ 八宝菜 やみつきこんにゃく さっぱり漬け ヘルシー大学芋	28日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 揚げ餃子 いか焼き屋台風 切干大根煮 ゆで枝豆 フチトマト	29日 黒米ごはん（青のり） 鶏肉のトマト煮込み 高野豆腐のから揚げ コーンポテト 磯辺和え くだもの	30日 麦ごはん（じゃこ） 豚肉の黒糖生姜焼き 手作りミートボール ひじきのオイスター炒め ポリポリきゅつり くだもの

※くだものは、梨、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています。

※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・フチトマト等は提供されない場合がございます。また、辛味等配慮をして調理作成致します。

8月 献立 使用食材一覧表

- *料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
- *主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。
- *常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
- *魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。
- 【表記について】
- * お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
- * 醤油の原材料には大豆・小麦粉を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
- *表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
- *揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

				1日		2日			
				主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,黒米,鮭,ごま,(ツナ,味噌,醤油)		
				主菜	豚肉,米粉,片栗粉,醤油,ごま	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,塩麹,レモン汁		
				準主菜	鶏肉,キャベツ,味噌,バター	準主菜	豆腐,卵A,干椎茸,人参,万能ねぎ,薄口醤油,ごま油		
				副菜①	れんこん,人参,薄口醤油,ごま油	副菜①	刻み昆布,白滝,干椎茸,ごま油,薄口醤油		
				副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,酢,玉ねぎ,(スナックエンドウ,アスパラガス)		
				デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	とうもろこし,醤油		
5日		6日		7日		8日		9日	
主食	お休み	主食	米,発芽玄米,卵A,のり,ごま,かつお節,薄口醤油	主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,きび,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま
主菜		主菜	アジ,小麦粉,パン粉,ソース	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,にんにく,生姜,塩麹	主菜	豚肉,ピーマン,醤油,オイスターソース,ごま油	主菜	鶏肉,醤油,山椒
準主菜		準主菜	鶏肉,ズッキーニ,パプリカ,にんにく,カレー粉,醤油,(ヨーグルト,ケチャップ)	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,春雨,ねぎ,青梗菜,にんにく,生姜,味噌,醤油,豆板醤,(甜面醤)	準主菜	卵A,牛乳,チーズ,人参,玉ねぎ,ケチャップ,(はんぺん)	準主菜	豚肉,厚揚げ,ニラ,ねぎ,醤油
副菜①		副菜①	こんにゃく,ごま油,醤油,ごま,一味	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,ごま油,オイスターソース	副菜①	大豆,じゃが芋,青のり,米粉,片栗粉	副菜①	白滝, しめじ,にんにく,オリーブ油
副菜②		副菜②	キャベツ,切干大根,塩麹,玉ねぎ,酢	副菜②	きゅうり,塩昆布	副菜②	わかめ,もやし,ちりめんじゃこ	副菜②	小松菜,キャベツ,醤油
デザート		デザート	プチトマト	デザート	小麦粉,卵B,牛乳,人参,ベーキングパウダー,(オレンジジュース)	デザート	ブルーベリー	デザート	南瓜,水あめ,醤油,ごま

8月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦粉を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつまいも揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

12日		13日		14日		15日		16日	
主食	お休み	主食	米,黒米,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,じゃこ,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,ごま,カレー粉,醤油	主食	米,麦,乾燥梅肉,ごま
主菜		主菜	鶏肉,生姜,醤油,酢	主菜	豚肉,ねぎ,白滝,醤油	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,玉ねぎ,パン粉,小麦粉,ソース	主菜	豚肉,ねぎ,生姜,にんにく,ニラ,醤油
準主菜		準主菜	竹輪,ごま,小麦粉,米粉	準主菜	エビ,はんぺん,玉ねぎ,春巻の皮	準主菜	豚肉,キャベツ,生姜,塩麹	準主菜	鮭,とうもろこし,マカロニ,牛乳,バター,小麦粉,パセリ,(パジル,レモン汁,味噌,ごま)
副菜①		副菜①	ズッキーニ,南瓜,パプリカ,チーズ,パセリ	副菜①	枝豆,にんにく,醤油,ごま油	副菜①	こんにゃく,かつお節,ごま,醤油	副菜①	オクラ,ちくわ,醤油,カレー粉
副菜②		副菜②	切干大根,人参,薄口醤油	副菜②	大根,人参,酢	副菜②	モロヘイヤ,もやし,醤油	副菜②	小松菜,切干大根,(モロヘイヤ),醤油
デザート		デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	フチトマト	デザート	南瓜,はちみつ,レモン
19日		20日		21日		22日		23日	
主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,きび,鶏挽肉,醤油	主食	米,麦,かつお節,のり,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,のり	主食	米,きび,刻みのり,ごま,ごま油,醤油
主菜	鶏肉,小麦粉	主菜	豚肉,ズッキーニ,醤油	主菜	鶏肉,ねぎ,にんにく,ごま,味噌	主菜	さわか,青のり,米粉,片栗粉,醤油	主菜	鶏肉,ねぎ,塩麹
準主菜	厚揚げ,冬瓜,生姜,醤油	準主菜	卵A,切干大根,ごま油,醤油	準主菜	豚肉,春雨,ニラ,玉ねぎ,干椎茸,醤油,ごま油	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,パプリカ,トマト(缶),カレー粉,ソース,ケチャップ,(粉チーズ(卵C),小麦粉)	準主菜	豚肉,ナス,ピーマン,味噌
副菜①	ひじき,油揚げ,人参,オイスターソース,醤油,豆板醤,一味	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉	副菜①	ゴーヤ,玉ねぎ,小麦粉,カレー粉,ベーキングパウダー	副菜①	白滝,人参,醤油	副菜①	ごぼう,人参,突きこんにゃく,ごま油,醤油,ごま
副菜②	もやし,きゅうり,ツナ(缶),玉ねぎ,醤油,酢	副菜②	オクラ,キャベツ,かつお節,醤油	副菜②	小松菜,キャベツ,味噌,醤油	副菜②	ズッキーニ,人参,酢	副菜②	小松菜,切干大根,かつお節,醤油
デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	白玉粉,米粉,きな粉,ごま	デザート	とうもろこし	デザート	小麦粉,豆腐,豆乳,きな粉
26日		27日		28日		29日		30日	
主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,雑穀,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,麦,ちりめんじゃこ,ごま
主菜	サバ,米粉,片栗粉,生姜,にんにく,ネギ,醤油	主菜	鶏肉,醤油,砂糖,ごま	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,ニラ,キャベツ,餃子の皮,にんにく,生姜,醤油,ごま油	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,しめじ,ケチャップ	主菜	豚肉,玉ねぎ,黒糖,生姜,醤油
準主菜	豚肉,なす,ピーマン,ごま油,オイスターソース	準主菜	豚肉,白菜,ニラ,人参,玉ねぎ,きくらげ,にんにく,生姜,薄口醤油	準主菜	イカ,ハチ味噌,醤油	準主菜	高野豆腐,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,醤油	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,干椎茸,ケチャップ,ソース,(豆腐)
副菜①	卵A,人参,もやし,醤油,かつお節,ごま油	副菜①	こんにゃく,ごま油,醤油,かつお節,ごま	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,醤油	副菜①	じゃが芋,トウモロコシ,バター	副菜①	ひじき,もやし,人参,オイスターソース,ごま油
副菜②	もやし,キャベツ,ゆかり	副菜②	大根,人参	副菜②	枝豆	副菜②	もやし,小松菜,のり,醤油	副菜②	きゅうり,ごま油,ごま
デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	さつまいも,醤油,水あめ,ごま,砂糖	デザート	フチトマト	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう