

令和5年8月予定献立表

| 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 | 土 5日 | 日 6日 |
|----|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | ⑨ミルク丸パン ⑩ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マングオゼリー 牛乳 | ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳 | ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳 | ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳 |
| 昼食 | 中華丼（豚のかぶ） 卵スープ 春雨のソティー わかめの酢の物 みかんジュース | ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え りんごジュース | ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ | ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ | ご飯 ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚二郎炒め 野菜の中華和え | ⑪冷やしうどん ⑫ご飯・すまし汁 かわいわ天あまだれ れんこんの金平 アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ボタニサラダ すいか | ⑬油やけ中華丼まだれ ⑭ハムチャーハン・中華スープ 厚揚のうま煮 かにかまと菜の花の和え物 カットパイン | 【お楽しみ給食】洋食 コーンビラフ・ミニバフエ コンソメスープ 煮込みハンバーグ 鶏肉のから揚げ・ナポリタン フライドボト | ⑮スパゲッティミートソース ⑯ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ ハッシュドボト ツナサラダ カットマンゴー | ご飯 ところ昆布汁 豚ヒレのビリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃがサラダ オレンジ | ご飯 じゅがコーンスープ 鶏のマスター焼 人参とキャベツのソティー 豚しゃぶサラダ ダイスゼリーりんご |
| | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 朝食 | ご飯 あさりのみそ汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳 | ⑨ミルク丸パン ⑩ご飯 ジュリエンヌソース きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳 | ご飯 ボテのスープ 豚肉と野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ところてん 牛乳 | ご飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳 | ⑪冷やしうどん ⑫ご飯 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳 |
| 昼食 | ビビンバ ピーナフースープ みそボテ かにかまサラダ 温泉卵 | ご飯 カリフラワーのスープ 鶏のムニエル マカロニのトマトクリーム煮 えびサラダ みかんジュース | ご飯 すまし汁 鶏のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト | ご飯 コンソメスープ 秋刀魚のトマトソース えびと南瓜のソテー ハムサラダ | ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目昆布煮 ツナと野菜の和え物 ジョアブレーン | ⑬スパゲッティ ⑭ターメリックライス チキンマントクリーム コンソメスープ ボテのツナマヨ焼き サラミサラダ |
| 夕食 | しめじご飯 すまし汁 鶏の味噌だれ 大根のおかか煮 青菜のごまあえ すいか | ご飯 コンソメスープ かじきのカレー・風味野菜あん 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ダイスゼリーりんご | 豚肉の卵とじ すまし汁 煮しボテ ハムと小松菜の和え物 寒天フルーツ | 【お楽しみ献立】和食 かやくご飯・うどうろこし そうめん・抹茶ニンニク 鶏つくねパーグ うな玉子焼き クリームコロッケ | ⑮回鍋肉 ⑯回鍋肉丼・スープ コンソメスープ 甘辛ボテ 青菜のナムル アロエみかん | ご飯 すまし汁 豚肉のみぞ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン |
| | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソース 卵焼き しらす干し 牛乳 | ⑩ロールパン ⑪ご飯 ほうれんそうのスープ ひき肉入り卵焼き じゃが芋とチキンのサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ひき肉入り卵焼き じゃが芋とチキンのサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 卵と玉ねぎのスープ 鮭のトマト煮 キャベツのごまドレ バナナ 牛乳 | ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳 | ⑪はちみつパン ⑫ご飯 カレースープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソティー 納豆 牛乳 |
| 昼食 | 豚そぼろ丼 ワンランクスープ 青のりボテト 野菜のナムル ヨーグルト | ご飯 とん汁 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 青菜のごまあえ みかんジュース | ご飯 すまし汁 肉豆蔻 芋餅とモバター ほうれん草のお浸し | ご飯 ごぼうスープ かじきの生姜焼き なすとピーマンの味噌炒め 大根とホタテのサラダ ジョアトロベリー | ご飯 南瓜のクリームスープ 鮭のパン粉焼き ハムサラダ | ⑫冷やしきつねおろしうどん ⑬豚丼・うどん汁 じゃがいもとコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ ヨーグルト |
| 夕食 | 鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの萬田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜漬漬け 寒天フルーツ | ご飯 にら玉スープ 豚肉の香味ソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え カルビピザリ | パエリア 野菜スープ ミートローフ かぼちゃサラダ アロエみかん | 【お楽しみ献立】中華 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉のから揚げ・蒸し鶏のチリソース たこ焼き・牛乳寒天 もち米シユウマイ | ⑭焼きそば ⑮ご飯・豚キムチ炒め 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ | ご飯 カレースープ 中華風スープ 鶏の豚豚あん 豆腐のかに卵とじ ダイコンサラダ ダイスゼリーみかん |
| | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ショアスマスカット | ⑩どもパン ⑪ご飯 きのこのスープ ひき肉入り卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 マングオゼリー バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ひき肉入り卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 マングオゼリー 牛乳 | ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ 牛乳 | ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳 | ⑪ダブルソフト ⑫ご飯 チキンカレー ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳 |
| 昼食 | ご飯 ソーセージと野菜のスープ 鶏肉のクリーミースープ えびと夏野菜のソティー マカロニサラダ | ご飯 ピーナフースープ 豚肉のスマニ炒め コンボテ かにかまと白菜のあえもの みかんジュース | ご飯 コンソメスープ 豚肉のビザチーズ焼き ワインと一緒に野菜のソテー れんこんサラダ | 【お楽しみおやつ】ゼリー他 | ご飯 かき玉スープ 白身魚の焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花の和え物 【お楽しみおやつ】ゼリー他 | ⑫冷やしきつねおろしうどん ⑬豚丼・うどん汁 じゃがいもとコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ ヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 夏野菜のおろしだれ 青菜のおかか和え すいか | ご飯 すまし汁 鶏の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ プリン | ⑩豆腐あんかけうどん ⑪豆腐あんかけごはん・すまし汁 揚げばぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ | ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパイン | ⑫ナポリタン ⑬ソーセージピラフ チキンソテー じゃが芋のスープ コールスローラダ 寒天フルーツ | ご飯 大豆入り野菜スープ メリルレーザのムニエル きのこの野菜のソティー マカロニサラダ ミックスフルーツ |
| | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | |
| 朝食 | ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ キャベツの昆布風味 韓国納豆 牛乳 | ⑩ロールパン ⑪ご飯 ほうれんそうのスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ・牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き バスタラダ 牛乳 | ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き バスタラダ 牛乳 | 園内の畑でも夏野菜が収穫されています。 | トマト：とくにビタミンCとビタミンCが豊富です。抗酸化作用と免疫力をアップさせる効果があります。 またカリウムを含み、むくみなどに効果があります。 きゅうり：95%の水分と言われ、夏に多い熱中症の対策法として水分摂取の代用となります。 なす：汗をかくことで失われがちなカリウムが豊富に含まれています。夏バテ予防に効果的な野菜です。カリウムはナトリウムと一緒になり、血圧の調整や体内の水分・ミネラルバランスの調整を行ってくれる大切な成分です。 じゃがいも：主に「んん」と「んん」で水分を含んでいます。夏バテ予防に効果的な野菜です。カリウムやカリウムを含み、血糖値を緩やかに上昇させ、血圧を下げる働きがあります。 |
| 昼食 | ご飯 冬瓜のスープ ポーチドチャップ ピーマンソテー チーズボテト アスパラのサラダ | ご飯 みそ汁 鶏のフライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物 | ⑭青椒肉絲 ⑮青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー | ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き じゃがいもの炒め物 白菜ののり和え ヨーグルト | ご飯 ほれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ | 8月の栄養価【1日当たりの平均】 |
| 夕食 | かやくご飯 すまし汁 えびパーグ こぼうサラダ 牛乳寒天 | 豚丼 すまし汁 野菜の炊き合せ かぶのゆず和え すいか | ⑯青椒肉絲 ⑰青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー | ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き 野菜の炊き合せ ツナとオクラの和え物 ヨーグルト | ⑱選択食で「めん」と「パン」を選んだ方 エネルギー 2,204 kcal タンパク質 94.1 g 脂 質 67.5 g | 8月の栄養価【1日当たりの平均】 |

=====夏のお楽しみ献立=====

今年の夏休みは、特別メニューをたくさん用意しました。

8/3 (木) 夕食 洋食メニュー（コーンビラフ、煮込みハンバーグ、鶏肉のから揚げ、フライドボテト、ナポリタン、コンソメスープ、ミニパフ）

8/10 (木) 夕食 和食メニュー（かやくご飯、鶏つくねパーグ、うな玉子焼き、クリームコロッケ、うどうろこし、うなめん、抹茶ミニケーキ）

8/17 (木) 夕食 中華メニュー（卵チャーハン、から揚げ、鶏のチリソース、もち米シユウマイ、たこやき、わかめスープ、牛乳寒天）

8/24 (木) おやつ ミニゼリー、ミニケーキ、メロン、ミニプリン

✿ お知らせ ✿
⑧月8日(土) 手作りおやつは「桃ゼリー」、19日(土)「フライドボテト」を提供します。

⑨月27日(日) ★誕生日ケーキはブルーベリーレアチーズケーキを提供します。

⑩月の検食当番は「あさひ」コニットです。土日祭日の朝食、昼食および平日の夕食各1食が対象です。



⑪選択食で「ごはん」を選んだ方
エネルギー 2,281 kcal
タンパク質 91.1 g 指質 64.6 g

東京都東村山福社園

