



## 8月の献立表



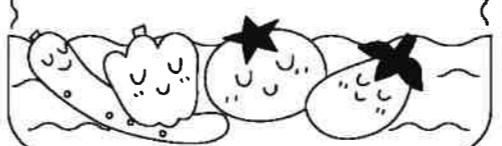
日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02	御飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 しめじの味噌汁	フルーツ じゃがいも、米、米粒麦(切断麦)、砂糖	さけ、ちくわ、だいすけ煮缶詰、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん(ゆで)、ひじき	めんつゆ、3倍濃縮、食塩	牛乳 せんべい お茶 粉ふき芋	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 4.5 g カルシウム 90 mg	
03	麻婆豆腐丼 キャベツとカレのごま味あえ 卵の味噌汁 フルーツ	米、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、焼豆腐(板ふ)	ヨーグルト(加糖)、牛綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、白みそ、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ	酒、酢、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが	牛乳 ピスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 237 mg	
04	御飯 五色納豆 ピーフンソテー <sup>火</sup> じゃがいもの味噌汁	フルーツ 米、じゃがいも、ピーフン、米粒麦(切断麦)、油、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、干しそば、油揚げ	パイナップル、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ビーマン、万能ねぎ、干しあじたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 238 mg	
05	御飯 鶏のから揚げ 木 フライドポテト ゆで枝豆	けんちん汁 フルーツ	フライドポテト、米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、木綿豆腐	どうもろこし、バナナ、えだまめ、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、ににく、しうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クラッカー お茶 蒸しとうもろこし	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 43 mg
06	ソース焼きそば たこ焼き 金 プロッコリー、ミニトマト 豚汁	フルーツ 焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、油、ざらめ糖、砂糖、片栗粉	豚肉(はつ)、たこ(茹)、豚肉(もも)、牛乳、米みそ(甘みそ)、卵、凍り豆腐	キャベツ、バナナ、オレガノ、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、ごぼう、ねぎ、ビーマン、あおり	ウスターーソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	お茶 ゼリー 牛乳 チョコバナナ わたあめ(さくら)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 147 mg	
07	御飯 ミートカレー <sup>火</sup> 土 蒸し鶏のサラダ トマト	フルーツ 米、じゃがいも、とうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、すりごま	オレンジ、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン	カレールウ、食塩	牛乳 ピスケット お茶 ポップコーン	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 59 mg	
10	御飯 はんぺんフライ 火 大根サラダ 玉ねぎの味噌汁	フルーツ 米、油、パン粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、はんぺん、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶、ダイス、だいこん、ハイソ缶チップ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 クラッcker 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 211 mg	
11	ステイクパン スペニッシュオムレツ 水 ラタトゥイユ ～ コンソメスープ	フルーツ 牛乳、卵、鶏ひき肉、蒸し大豆	じゃがいも、ステイクパン、マカロニ・スパゲティー、オリーブ油、砂糖、油	グレーブフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、ズッキーニ、黄ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 169 mg	
12	御飯 チリコンカン 木 チキンナゲット ～ レタスのサラダ	フルーツ 米、じゃがいも、油、米粒麦(切断麦)、ごま油、砂糖	チキンナゲット、豚ひき肉、大豆(ゆで)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、カレー粉、おろしにんにく、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 せんべい お茶 焼きおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 287 mg	
13	御飯 ほっつけの塩焼き 金 小松菜のおかか和え ～ なめこの味噌汁	フルーツ 米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっつけ、牛綿豆腐、かに・ばしご、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 245 mg	
14	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため 土 プロッコリーのおかか和え ～ 魅のすまし汁	フルーツ 米、米粒麦(切断麦)、焼豆腐(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 316 mg	
16	御飯 鶏ささ身のカレースティック 月 切干大根の煮物 ～ なすの味噌汁	フルーツ 牛乳、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、干しあじたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレーパウダー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 190 mg	
17	御飯 たらのムニエル 火 せん野菜 ～ もやしの味噌汁	フルーツ 米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、小麦粉、油	たら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ(黄)、キウイフルーツ、えのきだけ、レモン果汁、にんじん、イナ	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	牛乳 ピスケット お茶 キウイゼリー	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.0 g カルシウム 80 mg	
18	御飯 キッズピザ 水 ツナとプロッコリーの和え物 ～ もずくスープ	フルーツ 牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	パイナップル、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、もずく、しとうが、ににく	しょうゆ、めんつゆ、3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、酒、食塩、おろししょうが	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 240 mg	
19	御飯 シーフードカレー 木 ねばねばサラダ ～ ゆで卵	フルーツ 牛乳、卵、ツナ油漬缶、いか、バター	牛乳、卵、ツナ油漬缶、いか、バター	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、なめこ、生わかめ、焼きいり	カレールウ	牛乳 ピスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 252 mg	

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 ～ 金 ～	冷やし中華 揚げぎょうざ レタス 中華スープ	フレーツ	生中華めん、米、三 温糖、砂糖、油、ご ま油	卵、ハム、すりごま、 米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、 きゅうり、もやし、え のきだけ、生わかめ、 レタス、にんじん、 キャベツ	しょうゆ、酢、中華 だしの素、食塩	牛乳 いちごジャムパン お茶 五平餅	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 82 mg
21 ～ 土 ～	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布和え ふのりの味噌汁	フレーツ	米、米粒麦(切断麦) 、砂糖	牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ) 、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、キ ャベツ、たまねぎ、 にんじん、わさび、塩 こんぶ、ふのり(素干 し)		牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 365 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 7.8 g カルシウム 208 mg
23 ～ 月 ～	御飯 テリヤキチキン 春雨サラダ かぶの味噌汁	フレーツ	米、はるさめ、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮 付き)、卵、ハム、米 みそ(淡色辛みそ) 、油揚げ	バナナ、かぶ、キ ャベツ、きゅうり、かぶ ・葉、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 178 mg
24 ～ 火 ～	御飯 さばのみそ煮 おくらの胡麻和え 田舎汁	フレーツ	食パン、米、米粒麦 (切断麦)、砂糖	牛乳、さば、生クリ ーム、木綿豆腐、米 みそ(甘みそ)、鶏 むね肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛み そ)、すりごま	グレープフルーツ、 オクラ、かぼちゃ、 いちごジャム、にん じん、コーン(冷凍) 、ごぼう、れぎや、しょ うが	みりん、酒	オレンジジュースビスケット 牛乳 いちごクリームパン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.2 g カルシウム 215 mg
25 ～ 水 ～	五目御飯 豚肉の香り揚げ かに玉 ブッコリーサラダ	わかめスープ オレンジつぶつぶゼリー	七分つき米、油、砂 糖、板こんにゃく、 マヨネーズ、片栗粉 、小麦粉	豚肉(もも)、鶏 肉、卵、ゼラチン、すり ごま、ごま	オレンジ果汁50% 飲料、みかん缶、ブ ロッキー、にんじん 、バナナ、りんご、も も缶、キウイフルーツ、 赤ピーマン、ご ぼう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツポンチ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 63 mg
26 ～ 木 ～	御飯 夏野菜カレー ひじきサラダ トマト	フレーツ	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、米粒麦 (切断麦)、片栗粉 、油	牛乳、鶏むね肉、 無塩バター、ちくわ 、黒ごま	トマト、オレンジ、た まねぎ、レタス、か ぼちゃ、ホールトマ ト缶詰、なす、きゅう り、黄ピーマン、ビ ーマン、ひじき	カレールウ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 625 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.2 g カルシウム 231 mg
27 ～ 金 ～	御飯 ほつけの香り味噌焼き 根菜のうま煮 白菜の味噌汁	フレーツ	米、小麦粉、さとい も、砂糖、米粒麦(切 断麦)、油、ごま油	牛乳、ほつけ(開き 干し)、生揚げ、ホイ ップクリーム、米み そ(甘みそ)、卵、バ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、	ずいが、かぼちゃ、 はくさい、にんじん、 れんこん、切り干し だいこん	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 443 mg
28 ～ 土 ～	御飯 豚肉の柳川風煮物 フルーツ いんげんのごま和え	里芋の味噌汁	米、さといも、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、油	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(ロース)、 米みそ(淡色辛み そ)、すりごま	バナナ、もやし、い んげん(ゆで)、しめ じ、たまねぎ、コーン (冷凍)、ごぼう、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 241 mg
30 ～ 月 ～	御飯 たらのしょうが焼き すき昆布の煮物 すいじん	フレーツ	米、しらたき、小麦 粉、米粒麦(切断麦) 、油	牛乳、たら、鶏むね 肉、さつま揚げ	バナナ、ごぼう、キ ャベツ、にんじん、 まいがけ、れぎや、刻 みこんぶ、しめじ、し ょうが	しょうゆ、みりん、 酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.4 g カルシウム 220 mg
31 ～ 火 ～	御飯 酢豚 きゅうりの土佐あえ 豆腐の味噌汁	フレーツ	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖、片 栗粉、米粒麦(切 断麦)	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、ピザ用 チーズ、卵、米みそ (淡色辛みそ)、生 クリーム、かつお節	オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、もやし、 にんじん、えのきた け、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、し いたけ、うめ干し	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 324 mg

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロ  
リ・レタス・モヤシ・オクラ・  
ホウレンソウなど、夏の暑い時

期に旬(しゅん)を迎える夏野  
菜は、体の余分な熱をとるもの  
が多いです。



## 炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
  - カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
  - ビタミンB1の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

25日（水）誕生会

今月の手作り弁当日はありません。