


2023年8月 献立表

日	曜日	献立名	さいりょう			
			午前おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	火	・食パン ・さけのパン粉焼き ・フレンチサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・青菜としらすのみそおにぎり ・麦茶	さけ チーズ,しらす,味噌 牛乳	パセリ キャベツ,ブロッコリー, コーン,小松菜 かぼちゃ,玉ねぎ,人参,オレンジ	食パン パン粉 サラダ油,上白糖 小麦粉,バター,胚芽米
2	水	・ごはん ・豆腐の五目煮 ・ひじきと春雨のサラダ ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・いももち ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 ひじき,ハム,かつお節,味噌 わかめ,ヨーグルト,牛乳	白菜,玉ねぎ,人参,いんげん きゅうり 大根,みかん缶	胚芽米 片栗粉 はるさめ,ごま油 上白糖,じゃが芋,バター
3	木	・焼きうどん ・厚揚げの味噌チーズ焼き ・すまし汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピラフ ・牛乳	豚肉,かつお節 絹厚揚げ,味噌,チーズ かつお節 ウインナー,牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン かぼちゃ,ブロッコリー ほうれん草,えのき,バナナ コーン,グリーンピース	うどん,サラダ油,上白糖 胚芽米
4	金	・チキンカレー ・トマトとオクラのさっぱりサラダ ・コンソメスープ ・梨	・せんべい ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳,寒天	玉ねぎ,人参 トマト,おくら,もやし 大根,梨 ココア	米,じゃが芋 サラダ油,上白糖
5	土	・鶏塩そうめん ・ツナほうれん草サラダ ・たまごスープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・マフィン ・牛乳	鶏肉,わかめ ツナ水煮 卵 牛乳	白菜,人参 ほうれん草,コーン ブロッコリー りんご	そうめん,ごま油 小麦粉,バター サラダ油,上白糖
7	月	・ごはん ・いわしの蒲焼き ・高野豆腐とひじきの煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこと ・牛乳	いわし 高野豆腐,ひじき,ちくわ かつお節,味噌,きなこと,牛乳	人参,きぬさや 小松菜,大根,オレンジ	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖 マカロニ
8	火	・なすのミートソーススパゲティ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・さけチーズおにぎり ・麦茶	合挽肉 ベーコン さけ,チーズ,青のり	玉ねぎ,人参,トマト缶,なす,パセリ キャベツ,きゅうり,人参 かぼちゃ,えのき バナナ	スパゲティ,サラダ油 上白糖 胚芽米
9	水	・ごはん ・鶏じゃがが煮 ・ゆかり納豆 ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・黒糖米粉蒸しパン ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆,わかめ,味噌 牛乳	玉ねぎ,人参,いんげん ほうれん草,もやし,ゆかり 白菜,りんご	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖 米粉,黒糖
10	木	・ごはん ・さわらのカレーマヨ焼き ・大根とさつまいもの煮物 ・すまし汁 ・梨	・ポーロ ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	さわら さつまいも,かつお節 絹豆腐,牛乳	大根,人参 しめじ,長ねぎ,梨	胚芽米 上白糖 麩,バター
12	土	・そぼろ丼 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・りんごの包み揚げ ・牛乳	豚ひき肉 ハム かつお節,味噌 牛乳	玉ねぎ,ブロッコリー きゅうり,人参 キャベツ,万能ねぎ,オレンジ りんご	米,上白糖 マカロニ 春巻きの皮,サラダ油
14	月	・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・バナナスコーン ・牛乳	鶏肉,味噌 ちくわ,かつお節,油揚げ 牛乳	切干大根,人参,いんげん 小松菜,りんご,バナナ	胚芽米 ごま 上白糖 小麦粉,バター
15	火	・食パン ・さけのパン粉焼き ・フレンチサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・青菜しらすおにぎり ・麦茶	さけ チーズ,しらす,味噌 牛乳	パセリ キャベツ,ブロッコリー, コーン,小松菜 かぼちゃ,玉ねぎ,人参,オレンジ	食パン パン粉 サラダ油,上白糖 小麦粉,バター,胚芽米



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

22日(火)

★夏野菜

たっぷりメニュー★

ごはん

チキンラタトゥイユ

ポテトサラダ

冬瓜とベーコンのスープ

デラウェア


☆

かぼちゃクッキー

★30日おやつ★

金魚すくいゼリー

だよ☆




シダックス
食育キャラクター
モグちゃん

★31日はやさいの日★

もぐちゃんの
やさいスープがでるよ!

なんのやさいがはいつて
いるかな??



2023年8月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	水	・ごはん ・豆腐の五目煮 ・ひじきと春雨のサラダ ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・いももち ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 ひじき,ハム,かつお節,味噌 わかめ,ヨーグルト,牛乳	白菜,玉ねぎ,人参,いんげん きゅうり 大根,みかん缶	胚芽米 片栗粉 はるさめ,ごま油 上白糖,じゃが芋,バター
17	木	・焼きうどん ・厚揚げの味噌チーズ焼き ・すまし汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピラフ ・牛乳	豚肉,かつお節 絹厚揚げ,味噌,チーズ かつお節 ウインナー,牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン かぼちゃ,ブロッコリー ほうれん草,えのき,バナナ コーン,グリーンピース	うどん,サラダ油,上白糖 胚芽米
18	金	・チキンカレー ・トマトとオクラのさっぱりサラダ ・コンソメスープ ・梨	・せんべい ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳,寒天	玉ねぎ,人参 トマト,おくら,もやし 大根,梨 ココア	米,じゃが芋 サラダ油,上白糖
19	土	・鶏塩そうめん ・ツナほうれん草サラダ ・たまごスープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・マフィン ・牛乳	鶏肉,わかめ ツナ水煮 卵 牛乳	白菜,人参 ほうれん草,コーン ブロッコリー りんご	そうめん,ごま油 小麦粉,バター サラダ油,上白糖
21	月	・ごはん ・いわしの蒲焼き ・高野豆腐とひじきの煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	いわし 高野豆腐,ひじき,ちくわ かつお節,味噌,きなこ,牛乳	人参,きぬさや 小松菜,大根,オレンジ	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖 マカロニ
22	火	・ごはん ・チキンラタトゥイユ ・ポテトサラダ ・冬瓜とベーコンのスープ ・デラウェア	・ビスケット ・牛乳 ・かぼちゃの米粉クッキー ・牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ,なす,ズッキーニ,トマト缶,パプリカ きゅうり,人参 冬瓜,ブロッコリー,デラウェア,かぼちゃ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋,片栗粉 米粉,バター
23	水	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・ゆかり納豆 ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・黒糖米粉蒸しパン ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆,わかめ,味噌 牛乳	玉ねぎ,人参,いんげん ほうれん草,もやし,ゆかり 白菜,りんご	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖 米粉,黒糖
24	木	・ごはん ・さわらのカレーマヨ焼き ・大根とさつま揚げの煮物 ・すまし汁 ・梨	・ポーロ ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	さわら さつま揚げ,かつお節 絹豆腐,牛乳	大根,人参 しめじ,長ねぎ,梨	胚芽米 上白糖 麩,バター
25	金	・冷やし中華 ・じゃが芋の肉あんかけ ・中華スープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみスコープケーキ ・牛乳	ハム 豚ひき肉,かつお節 牛乳,生クリーム	コーン,きゅうり,トマト 人参,玉ねぎ,きぬさや もやし,小松菜,バナナ みかん缶,パイン缶	中華麺,ごま油,上白糖 じゃが芋,片栗粉 米粉,サラダ油
26	土	・そばろ丼 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・りんごの包み揚げ ・牛乳	豚ひき肉 ハム かつお節,味噌 牛乳	玉ねぎ,ブロッコリー きゅうり,人参 キャベツ,万能ねぎ,オレンジ りんご	米,上白糖 マカロニ 春巻きの皮,サラダ油
28	月	・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・バナナスコーン ・牛乳	鶏肉,味噌 ちくわ,かつお節,油揚げ 牛乳	切干大根,人参,いんげん 小松菜,りんご,バナナ	胚芽米 ごま 上白糖 小麦粉,バター
29	火	・なすのミートソーススパゲティ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・さけチーズおにぎり ・麦茶	合挽肉 ベーコン さけ,チーズ,青のり	玉ねぎ,人参,トマト缶,なす,パセリ キャベツ,きゅうり,人参 かぼちゃ,えのき バナナ	スパゲティ,サラダ油 上白糖 胚芽米
30	水	・ごはん ・カレイの梅焼き ・ほうれん草ののり和え ・みそ汁 ・梨	・ウエハース ・牛乳 ・金魚すくいゼリー ・牛乳	カレイ かつお節,のり,わかめ,味噌 寒天,牛乳	梅干し ほうれん草,白菜,人参,もやし,梨 オレンジジュース,人参	胚芽米 上白糖
31	木	・ごはん ・バナナヨーグルト ・鶏肉のマーマレード焼き ・スティックきゅうり ・モグちゃんのにゃいスープ	・ビスケット ・牛乳 ・やさしいポッキー ・牛乳	ヨーグルト 鶏肉 ウインナー	バナナ オレンジマーマレード きゅうり,大根,玉ねぎ,キャベツ 人参,かぼちゃ,トマト,ピーマン	胚芽米 サラダ油 小麦粉,上白糖

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1ℓキ	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1ℓキ	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	507 kcal	22.1 g	206 g	1.4 g	平均栄養価	482 kcal	19.7 g	265 g	1.3 g
目標栄養価	529 kcal	19.8 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

8月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	15 29	火	中華丼 フルーツ 胚芽米 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 いんげん 1・15日 みかん缶 29日 梨
2	16 30	水	豚肉の和風スパゲティ バナナ スパゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 刻みのり バナナ
3	17	木	ふりかけごはん もやしのおかか和え ゆかり ごま もやし オクラ かつお節
4	18	金	食パン 白菜サラダ 食パン 白菜 コーン 人参
7	21	月	ふりかけごはん ツナとブロッコリーの中華和え 青のり かつお節 ごま ツナ水煮 ブロッコリー
8	22	火	ふりかけごはん もやしの塩昆布和え しらす ゆかり もやし 人参 塩昆布
9	23	水	肉うどん 梨 うどん 豚肉 白菜 人参 いんげん 梨
10	24	木	食パン ブロッコリーサラダ 食パン ブロッコリー 人参
・	25	金	ウインナーピラフ オレンジ 胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース オレンジ
14	28	月	ふりかけごはん ブロッコリーのごま和え 青のり かつお節 ごま ブロッコリー すりごま
・	31	木	ふりかけごはん さつま芋サラダ ゆかり かつお節 ごま さつま芋 きゅうり マヨドレ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。

8月 夕食献立

献立名	主な材料
中華丼 キャベツの中華和え 中華スープ / フルーツ	胚芽米 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり 大根 わかめ / みかん缶 (29日梨)
豚肉の和風スパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ / バナナ	スパゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 刻みのり かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ ほうれん草 人参 / バナナ
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 もやしのおかか和え	胚芽米 / わかめ じゃが芋 豚肉 大根 人参 もやし オクラ かつお節
食パン / コンソメスープ カレイのオーロラソースかけ 白菜サラダ	食パン / ほうれん草 玉ねぎ カレイ マヨドレ ケチャップ 白菜 コーン 人参
ごはん / 中華スープ 豚そぼろと春雨の甘辛炒め ツナとブロッコリーの中華和え	胚芽米 / わかめ 大根 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 春雨 小松菜 ツナ水煮 ブロッコリー
ごはん / すまし汁 サバの味噌煮 もやしのおかか和え	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ サバ もやし 人参 塩昆布
肉うどん じゃが芋とさつま揚げの味噌炒め 梨	うどん 豚肉 白菜 人参 いんげん じゃが芋 さつま揚げ 玉ねぎ しめじ 梨
食パン / コンソメスープ バーベキューチキン ブロッコリーサラダ	食パン / キャベツ さつま芋 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 ケチャップ ブロッコリー 人参
ウインナーピラフ 小松菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 ブロッコリー / オレンジ
ごはん / みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め ブロッコリーのごま和え	胚芽米 / わかめ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー すりごま
ごはん / みそ汁 豚肉と野菜のみそ炒め さつま芋サラダ	胚芽米 / じゃがいも わかめ 豚肉 大根 しめじ 人参 ブロッコリー さつま芋 きゅうり マヨドレ