

H 2 9 年 度 8 月 昼 食 予 定 献 立 表

日付	10時 おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名			軽食
					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	
01 火	牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ お麩と玉ねぎの味噌汁	バナナヨーグルト ビスケット お茶	516.1(480.7) 16.6(16.6)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、ごま、油	○ヨーグルト(無糖)、豚肩ロース肉、ツナ缶、米みそ	○バナナ、こまつな、たまねぎ、しらたき、もやし、にんじん	わかめおにぎり
02 水	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ	エビトースト 牛乳	653.6(549.4) 30.4(25.6)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、ごま、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、○とろけるチーズ、○干しえび	きゅうり、オレンジ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	甘辛じゃこおにぎり
03 木	牛乳	スパゲッティナポリタン キューピックサラダ ベーコンと隠元のスープ	スタネパ井 お茶	551.5(508.2) 21.2(20.3)	○米、スパゲティー、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、○納豆、チーズ、○しらす干し、ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、○オクラ、ピーマン、いんげん	ふかし芋
04 金	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 変わりきんぴら むらくも汁	ストロベリーマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	695.7(518.0) 30.9(22.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま、油	さわら、絹ごし豆腐、さつま揚げ、卵、鶏もも肉、かまぼこ、○牛乳、○バター、○卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、つきこんにゃく、ごぼう、○いちごジャム、さやえんどう	ゆかりおにぎり
05 土	牛乳	マーボー丼 きゅうりと人参の昆布和え 玉ねぎとしめじのスープ	ぶどうパン 牛乳	557.4(472.7) 21.4(18.4)	米、○ぶどうパン、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	
07 月	牛乳	ごはん チキンカツ キャベツの磯和え もやしの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	637.7(471.6) 27.2(19.7)	米、○マーガリン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○はちみつ、ごま	鶏もも肉、○卵、○牛乳、卵、米みそ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、○レモン、あおのり	チーズおかかおにぎり
08 火	牛乳	ごはん チャンプルー ペイグドポテト 冬瓜と万能ねぎの味噌汁	わかめおにぎり お茶	578.0(529.4) 14.7(15.1)	じゃがいも、米、○米、油、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ	にんじん、とうがん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にら、万能ねぎ	ツナパン
09 水	牛乳	ごはん ゴーヤのかき揚げ さつま芋の黒糖煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ピザトースト 牛乳	816.8(680.3) 24.5(20.9)	○食パン、米、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖	卵、油揚げ、○ハム、米みそ、○とろけるチーズ	たまねぎ、ゴーヤ、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン	ごま塩おにぎり
10 木	牛乳	食パン さけのムニエル にんじんサラダ 白菜のスープ メロン	そうめん お茶	446.5(424.2) 23.5(22.1)	食パン、○干しそうめん、小麦粉、フレンチドレッシング	さけ、チーズ、バター	メロン、にんじん、はくさい、○にんじん、○ほうれんそう、干しぶどう	青菜おにぎり
12 土	牛乳	すき焼き丼 ごぼうのサラダ キャベツのスープ	お菓子 牛乳	650.5(547.2) 21.8(18.7)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐	しらたき、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	
14 月	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根の胡麻和え おくらの味噌汁	五平餅 お茶	423.7(405.9) 14.1(14.6)	米、○もち米、○米、○砂糖、すりごま、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ、○米みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、きゅうり、オクラ、糸みつば	ふかし芋
15 火	牛乳	ツナカレーライス マカロニサラダ 野菜スープ	コーンフレーク 牛乳	637.1(536.4) 19.0(16.5)	米、じゃがいも、マカロニ、○コーンフレーク、マヨネーズ、油	ツナ缶	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、セロリー	鶏そぼろおにぎり
16 水	牛乳	ごはん メンチカツ ひじきの炒り煮 ごぼうと万能ねぎの味噌汁	杏仁豆腐 おせんべい お茶	611.3(556.1) 15.1(15.4)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、万能ねぎ、○もも缶、○パイン缶、ひじき	梅おにぎり
17 木	牛乳	ごはん 鯖のみぞれかけ 春雨サラダ えのきとさつま芋の味噌汁	おからドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	754.2(564.8) 27.2(19.8)	米、○小麦粉、さつまいも、小麦粉、○砂糖、はるさめ、○油、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	さば、○牛乳、○おかから、ハム、○卵、米みそ、○バター	だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	バナナ おせんべい
18 金	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 青梗菜のスープ 巨峰	しらすと青菜のご飯 お茶	509.5(474.6) 15.5(15.7)	生中華めん、○米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、○しらす干し、米みそ	かぼちゃ、ぶどう、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、コーン、にんじん、しょうが	ツナマヨおにぎり
19 土	牛乳	ごはん 煮魚 大根サラダ 白菜の味噌汁	チーズパン 牛乳	536.4(455.9) 26.0(22.1)	米、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖、○マヨネーズ	かれい、○チーズ、米みそ	だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが	
21 月	牛乳	ごはん 回鍋肉 おくらのお浸し 卵のスープ	ゆでとうもろこし お茶	382.1(372.7) 14.0(14.5)	米、砂糖、油	豚肩ロース肉、卵、米みそ、かつお節	○とうもろこし、キャベツ、にんじん、オクラ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ	わかめおにぎり
22 火	牛乳	パンズパン 鶏肉のパーベキューソース ポテトサラダ トマトとレタスのスープ	チーズおかかおにぎり お茶	511.8(476.4) 20.2(19.5)	○米、パンズパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、ハム、○チーズ、○かつお節	たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、りんご、にんじん、レモン、しょうが	バナナ おせんべい
23 水	牛乳	ごはん 松風焼き がんもどきの煮物 さつま芋とねぎの味噌汁	ツナサンド 牛乳	751.5(628.0) 31.4(26.5)	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま	がんもどき、鶏ひき肉、豚ひき肉、○ツナ缶、卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、○きゅうり	青のりおにぎり
24 木	牛乳	カレーピラフ えびフライ コールスローサラダ わかめと玉ねぎのスープ すいか	パフェ風アイス お茶	553.8(510.0) 17.2(17.1)	米、○コーンフレーク、パン粉、油、小麦粉	えび、ベーコン、卵	すいか、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、にんじん、きゅうり、コーン、カットわかめ	かぼちゃパン
25 金	牛乳	ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え きこの味噌汁	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.9(447.7) 26.6(19.3)	米、○小麦粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	さわら、○牛乳、ちくわ、米みそ	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、エリンギ、○干しぶどう、しめじ	塩昆布おにぎり
26 土	牛乳	ハヤシライス 隠元のおかか和え かぼちゃのスープ	お菓子 牛乳	639.6(538.5) 18.2(15.9)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん、かぼちゃ	
28 月	牛乳	ごはん 焼き魚 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁	スコーン・ブルーベリー 乳児:お茶 幼児:牛乳	552.9(403.7) 26.0(18.8)	米、○小麦粉、○砂糖	あじ、挽きわり納豆、○卵、○バター、○牛乳、米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、○ブルーベリージャム	梅おかかおにぎり
29 火	牛乳	ごはん なすのはさみ揚げ 隠元ともやしのサラダ なめこの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	432.5(413.0) 13.9(14.4)	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、卵、米みそ	なす、もやし、いんげん、なめこ、ねぎ、しょうが	和風ツナおにぎり
30 水	牛乳	冷しうどん かぼちゃと大豆のサラダ バナナ	炊き込み御飯 お茶	399.9(380.0) 11.9(12.7)	○米、ゆでうどん、マヨネーズ、○砂糖、○油	かまぼこ、大豆(水煮)、○油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、○にんじん、○ごぼう、○しめじ	ミルクブレッド
31 木	牛乳	ごはん チキン南蛮 冬瓜の煮物 わかめとねぎの味噌汁	スイートポテトパン 牛乳	627.7(529.0) 25.8(22.0)	米、○コッペパン、○さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、○はちみつ、ごま油	鶏もも肉、卵、○牛乳、米みそ、○バター	とうがん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パセリ、しょうが	鮭おにぎり

・24日 お誕生会

チャンプルー 8日のお昼のメニューです！

毎日暑い日が続きます。つい冷たいものばかりを食べたり飲んだり、冷房をかけた室内と外との温度差などでおこる夏バテ。しっかり食べる工夫で予防しましょう！！特に朝食はきちんと取りたいですね。

夏バテ予防によい食材

○ビタミンB1、B2を多く含む食材→豚肉・枝豆・豆腐・納豆・いわし
＜豚肉と豆腐と夏野菜でチャンプルー＞

○食欲増進効果もあるクエン酸→お酢・ゆず・レモン・梅干し
＜酢の物・梅肉和えの野菜や豚しゃぶ・レモン風味ソース＞

○ビタミンCを多く含む食材→枝豆・トマト・かぼちゃ・ゴーヤ
＜枝豆とかぼちゃのサラダ・トマト煮こみ＞

○適度な香辛料は胃液の分泌を促します→カレー粉・生姜・ねぎ・大葉

木綿豆腐	48g	60g
豚ばら肉	12g	15g
たけのこ(水煮)	6. 4g	8g
人参	12g	15g
玉ねぎ	8g	10g
にら	4. 8g	6g
ごま油	1. 6g	2g
しょうゆ	1. 2g	1. 5g
食塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

- 豆腐は食べやすい大きさにカットし、水切りする。
- たけのこは細切りにし熱湯にくぐらせる。
- 人参、玉ねぎは短冊切りに、にらは2～3cmに切る。
- ごま油を熱した鍋で豚肉を炒め、火が通ったらたけのこ人参を加える。
- 野菜が柔らかくなったら豆腐とにらを入れて調味料で味を調える。

☆ご家庭でもいろいろな具材で試してみてください！



チャンプルーとは「混ぜこぜにしたもの」という意味です。