

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				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	
1 木	麦茶 スイカ (スイカ割り)	ハヤシライス、チーズサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク		○牛乳、牛肉、プロセスチーズ、ちくわ、○脱脂粉乳	◎すいか、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	532.8(461.5) 16.0(15.2) 19.9(12.4) 2.4(2.0)
2 金	麦茶 甘食	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、わかめとじゃが芋の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、いか(くん製)、○脱脂粉乳	オレンジ、だいこん、○バナナ、にら、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ	510.9(401.8) 18.9(16.9) 11.8(5.8) 2.4(2.0)
3 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
5 月	麦茶 塩きゅうり	ご飯、いわし蒲焼き、キャベツとわかめの酢の物、たまねぎと麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、砂糖、○油、片栗粉、○砂糖、油、焼ふ	○牛乳、いわし、米みそ、○きな粉、○脱脂粉乳	キャベツ、だいこん、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	541.3(419.2) 22.1(19.1) 15.3(7.7) 1.9(1.8)
6 火	麦茶 みかんゼリー	ご飯、豚肉の生姜焼き、三色ナムル、豆腐となめこの味噌汁、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース・脂身)、木綿豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、しょうが、焼きのり	651.0(554.3) 15.0(14.0) 38.3(27.1) 1.7(1.5)
7 水	麦茶 スティック大根	食パン、キャベツメンチカツ、ビーンズサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	マヨネーズ、はるさめ(緑豆)、◎砂糖	○ヨーグルト(加糖)、ハム、大豆水煮缶、豚肉	グレープフルーツ、こまつな(冷凍)、ミニトマト、きゅうり、カットわかめ、◎だいこん、キャベツ	433.4(366.7) 19.7(16.7) 10.4(8.4) 2.5(2.1)
8 木	麦茶 炊き込み御飯 (非常食体験)	サラダうどん、揚げしゅうまい、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	ゆでうどん、米、○砂糖、マヨネーズ、油、○片栗粉、◎砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、◎鶏ひき肉、豚挽き肉	オレンジ、トマト、コーン、オクラ、きゅうり、レタス、◎切り干しだいこん、◎ひじき、◎にんじん	508.0(562.2) 16.9(18.6) 20.1(14.2) 2.8(2.5)
9 金	麦茶 せんべい	ご飯、マーボー豆腐、ワカメとトマトのサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、いか、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、ミニトマト、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、ごま、わかめ、しょうが、にんにく	528.7(494.3) 21.9(20.9) 17.8(11.4) 3.1(2.8)
10 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
13 火	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ 【簡易給食】	麦茶 せんべい	食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	499.3(554.1) 16.3(16.2) 18.4(18.7) 1.3(1.5)
14 水	麦茶 ダノン	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、青菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、トマトオムレツ、◎プチダノン、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、コーン	522.5(456.1) 21.9(21.6) 21.5(14.0) 2.6(2.3)
15 木	麦茶 ミニかにパン	ご飯、ハンバーグ、切り干し大根のサラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、豚肉	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	589.1(546.3) 21.0(21.6) 19.4(14.6) 2.4(2.3)
16 金	麦茶 バナナ	ご飯、レバー入り肉団子、ブロッコリーの酢醤油和え、もやしと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	野菜ジュース ビスコ	米、油	米みそ、油揚げ、かつお節、鶏レバー	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、◎バナナ	400.3(389.2) 12.4(10.3) 6.1(4.6) 2.3(2.0)
17 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
19 月	麦茶 バターロール 1/2	ご飯、焼き魚、大根の梅サラダ、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、◎ロールパン、砂糖、ごま油	○牛乳、ぎんざげ、米みそ、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、だいこん、オレンジ、きゅうり、ぶなしめじ、ミニトマト、えのきたけ、かいわれだいこん、うめ干し、干しいたけ	491.2(480.7) 19.1(19.7) 13.1(9.0) 2.0(2.0)
20 火	麦茶 スティック人参	食パン、チーズはんぺんフライ、ささみと野菜のサラダ、キャベツスープ、スイカ	牛乳・ミルク わかめおにぎり	○米、じゃがいも、油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	すいか、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、レモン果汁、◎にんじん	553.5(468.5) 21.7(20.2) 13.7(8.6) 2.2(2.1)
21 水	麦茶 ぶどう (ぶどう狩り)	しょうゆラーメン 野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク たこ焼き	ゆで中華めん、油	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	◎ぶどう、オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ	515.8(433.5) 21.8(20.2) 17.4(10.6) 2.0(1.8)
22 木	麦茶 クラッカー	ご飯、酢豚、はんぺんすう、わかめスープ、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、ハム	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ハイナッフル、ねぎ、きゅうり、ピーマン、たけのこ、ごま、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	537.2(475.6) 17.2(14.9) 12.8(11.2) 2.6(2.2)
23 金	麦茶 せんべい	夏野菜カレーライス、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、オレンジ	フルーツ杏仁	米、○砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、杏仁豆腐	ブロッコリー、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、なす、トマト、コーン、いんげん、レモン果汁、にんにく	630.9(560.9) 13.1(11.6) 14.5(11.8) 2.1(1.8)
24 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
26 月	麦茶 ビスケット	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の炒め、麩と青菜の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、こまつな、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが	541.0(467.9) 22.6(20.6) 14.9(9.3) 2.2(1.9)
27 火	麦茶 みかんヨーグルト	なすミートソースパゲッティ、ごぼうサラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 甘納豆蒸しパン	スパゲッティ、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、○油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、ベーコン、ちくわ、粉チーズ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、グレープフルーツ、なす、ごぼう、にんじん、コーン、パセリ、ごま、◎みかん缶	862.1(743.2) 29.8(28.2) 22.7(16.6) 2.1(1.9)
28 水	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、さばのみそ煮、じゃこサラダ、すまし汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、さば、◎プロセスチーズ(鉄強化)、かまぼこ、いわし、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	478.3(481.2) 22.6(25.0) 14.2(12.7) 2.2(2.5)
29 木	麦茶 せんべい	食パン、エビフライ、タルタルソース、春雨サラダ、トマトスープ、ぶどう (誕生会メニュー)	フローズンかき氷	○氷砂糖、マヨネーズ、油、はるさめ(緑豆)、米ぬか油、片栗粉、砂糖	卵、ハム、えび	ぶどう、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、みかん缶、きゅうり、コーン、レモン果汁	813.1(694.7) 14.3(12.3) 17.2(13.0) 2.3(2.0)
30 金	麦茶 たまごボーロ	ご飯、若鶏のごま照り焼き、オクラときゅうりの磯和え、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ごまトースト	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、鶏肉	グレープフルーツ、きゅうり、オクラ、板こんにやく、ねぎ、コーン、にんじん、○ごま、焼きのり、干しいたけ	567.1(488.5) 22.9(20.5) 20.6(13.0) 2.8(2.3)
31 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	

※献立は都合により変更する場合があります。

月平均 熱量/塩分

558/2.2
(500)/2.0



8月の献立だより



夏の食生活に注意しましょう。

・暑さで冷たいものを摂りすぎたり、スタミナ料理をたくさん食べたりすることにより胃腸に負担がかかり食欲不振になることも。食欲不振から冷たい麺類だけでたんぱく質やビタミン類などの栄養素が不足する事があります。

食欲が低下しがちな夏の食事にはビタミンB1とたんぱく質を多めに摂りましょう。

・炭水化物に多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を積極的に摂りましょう。豚肉、ウナギ、レバー、豆類、納豆、玄米などに多く含まれています。たんぱく質は肉、魚、卵、豆類、乳製品などに多く含まれています。

