



8月のたのしいしょくじ



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	焼肉、もやしと人参のナムル、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、御飯	牛肉(もも)60g、たまねぎ33g、しょうが1g、しょうゆ3g、砂糖3g、みりん3g、ごま1g、もやし40g、きゅうり20g、にんじん5g、ごま1g、ごま油1g、しょうゆ2g、鳥がらだし汁1g、木綿豆腐20g、万能ねぎ2g、カットわかめ1g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、じゃがいも50g、油5g、食塩0g、牛乳150g	フライドポテト、牛乳150	549(384) 25.9(18.1) 22.3(15.6) 7.5(5.2)	22月	豚肉のみそ照り焼き、大豆入りサラダ、すまし汁(ふ・えのき・みつば)、御飯、みかん缶	豚肉(もも)60g、たまねぎ28g、油1g、みそ(淡色辛みそ)4g、本みりん4g、おろししょうが2g、しょうゆ2g、ごま油1g、酒1g、砂糖1g、大豆10g、ブロッコリー30g、きゅうり15g、にんじん5g、マヨネーズ5g、酢2g、砂糖1g、しょうゆ(うすくち)0g、焼酎(車)2g、えのきたけ8g、みつば2g、かつお・昆布だし汁150g、しょうゆ(うすくち)2g、食塩0g、米50g、みかん缶10g、えだまめ35g、食塩1g、牛乳150g	塩ゆで枝豆、牛乳150	536(375) 29.0(20.3) 21.1(14.8) 5.1(3.6)
02火	メンチカツ、スパゲティサラダ、みそ汁(ふ・ねぎ・うすあげ)、御飯、みかん缶	メンチカツ(冷凍)45g、油5g、スパゲティ7g、ブロッコリー15g、きゅうり9g、にんじん5g、マヨネーズ8g、酢2g、砂糖1g、しょうゆ(うすくち)0g、焼酎2g、油揚げ3g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、みかん缶10g、食パン18g、卵15g、マヨネーズ5g、食塩0g、牛乳150g	卵サンド、牛乳150	629(440) 20.9(14.6) 28.2(19.7) 3.0(2.1)	23火	焼き魚(鮭)、きんぴらごぼう、みそ汁(なす・豆腐・うすあげ・ねぎ)、御飯	さけ60g、食塩0g、糸こんにゃく20g、にんじん5g、ごぼう23g、ごま1g、ごま油1g、しょうゆ(うすくち)2g、砂糖1g、本みりん1g、ほんだし0g、なす15g、木綿豆腐10g、油揚げ3g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、ぶどう濃縮果汁36g、ゼラチン1g、もも缶(黄桃)20g、みかん缶20g、パン缶20g、カルピス11g	フルーツカルピスポンチ	407(285) 21.6(15.1) 6.2(4.3) 3.7(2.6)
03水	豚肉と野菜のうま煮、じゃこの炒り煮、御飯、バナナ	豚肉(肩)25g、厚揚げ豆腐30g、さといも45g、ごぼう17g、板こんにゃく(17g)、にんじん15g、いんげんまめ(ゆで)10g、かつおだし汁40g、砂糖5g、油1g、しょうゆ6g、みりん2g、/しらす干し8g、砂糖1g、しょうゆ1g、油1g、ごま2g、米50g、バナナ60g、アイスクリーム75g	アイスクリーム	566(396) 19.1(13.4) 15.8(11.1) 5.5(3.9)	24水	鶏のから揚げ、中華風サラダ、ミニトマト、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉70g、から揚げ粉5g、小麦粉3g、卵2g、油5g、/はるさめ4g、ブロッコリー15g、きゅうり9g、にんじん5g、黒さくらげ1g、ごま1g、ごま油1g、酢3g、しょうゆ(うすくち)2g、砂糖2g、/ミニトマト20g、/だいこん18g、油揚げ3g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、/たご(茹)10g、ねぎ3g、小麦粉12g、卵4g、食塩0g、あおのり0g、ウスターソース5g、水16g、牛乳150g	たご焼き、牛乳150	557(390) 29.8(20.9) 18.1(12.7) 3.3(2.3)
04木	魚のバターしょうゆ焼き、酢みそあえ、ミニトマト、そうめん汁(オクラ)、御飯	ホキ60g、しょうゆ3g、バター1g、砂糖2g、酒1g、本みりん1g、ツナ水煮缶10g、にんじん5g、チンゲンサイ55g、淡色みそ3g、砂糖3g、酢2g、ミニトマト20g、干しそうめん9g、オクラ8g、油揚げ3g、かつおだし汁150g、しょうゆ(うすくち)2g、食塩0g、米50g、白玉粉25g、砂糖6g、きな粉6g、黒ごま1g、牛乳150g	黒ゴマきな粉もち、牛乳150	637(446) 25.6(17.9) 22.1(15.5) 3.5(2.4)	25木	ミートスパゲティ、コーンとツナのサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スパゲティ(45g)、合いミンチ30g、にんにく0g、たまねぎ36g、にんじん8g、小麦粉2g、油3g、トマトピューレ10g、ワイン(赤)2g、ケチャップ15g、ウスターソース4g、砂糖1g、食塩0g、粉チーズ2g、水30g、ツナ水煮缶10g、コーン缶25g、きゅうり15g、酢2g、砂糖1g、しょうゆ(うすくち)0g、/菓子パン15g、/ヤクルト65g、米13g、もち米12g、きな粉6g、三温糖6g、食塩0g、牛乳150g	きな粉おはぎ、牛乳150	681(477) 25.5(17.8) 19.1(13.4) 5.9(4.1)
05金	中華風炒め煮、ウインナー、御飯、パン缶	豚肉(肩ロース)20g、凍り豆腐5g、はるさめ7g、キャベツ30g、にんじん10g、もやし24g、いんげん(ゆで)8g、鳥がらだし汁1g、しょうゆ(うすくち)3g、砂糖1g、ウインナー20g、米50g、パン缶30g、/ハムK-1(30g)、牛乳150g	ハムクーヘン、牛乳150	594(416) 19.4(13.6) 25.5(17.9) 2.2(1.5)	26金	ビビンバ、わかめスープ、ミニゼリー	牛肉(もも)50g、もやし36g、ほうれんそう18g、にんじん5g、しょうが1g、しょうゆ5g、みりん3g、砂糖3g、鳥がらだし汁1g、ごま油1g、米65g、カットわかめ1g、万能ねぎ2g、ごま1g、鳥がらだし汁1g、しょうゆ(うすくち)1g、ごま油1g、食塩0g、/カップゼリー30g、/ヨーグルト(加糖)75g	ギリシャ風ヨーグルト	541(379) 19.1(13.3) 9.2(6.5) 2.1(1.5)
06土		牛乳40g、片栗粉6g、砂糖1g、きな粉3g、砂糖3g	◎ミルクすもち	74(52) 2.4(1.7) 2.3(1.6) 0.5(0.4)	27土		マーガリン2g、マシュマロ7g、コーンフレーク14g、牛乳150g	◎マシュマロおこし、◎牛乳150	179(125) 6.2(4.3) 7.3(5.1) 0.3(0.2)
08月	豚かつ、いんげんとちくわのごまマヨ和え、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯	豚肉(ロース)60g、食塩0g、小麦粉3g、卵4g、パン粉6g、油5g、中濃ソース2g、/いんげんまめ(ゆで)30g、きゅうり15g、にんじん5g、ちくわ6g、ごま1g、マヨネーズ6g、しょうゆ2g、砂糖1g、/たまねぎ19g、油揚げ3g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、/クラッカー15g、いちごジャム15g、牛乳150g	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	733(513) 29.4(20.6) 32.1(22.5) 6.4(4.5)	29月	魚の磯辺揚げ、あげともやしのごま酢みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯	ホキ40g、小麦粉10g、卵6g、油5g、あおのり0g、食塩0g、/もやし40g、にんじん5g、きゅうり15g、油揚げ3g、ごま2g、しょうゆ2g、酢2g、食塩0g、/たまねぎ19g、油揚げ3g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、食パン50g、マーガリン5g、グラニュー糖5g、牛乳150g	シュガートースト、牛乳150	679(475) 24.2(16.9) 28.5(20.0) 4.6(3.2)
09火	大豆入り炒りどり、肉団子、ぶりかけ、御飯、バナナ	鶏もも肉25g、だいず(乾)17g、れんこん20g、ごぼう21g、いんげんまめ(ゆで)10g、板こんにゃく(20g)、にんじん15g、ちくわ11g、みりん2g、しょうゆ5g、砂糖2g、かつおだし汁40g、肉団子(冷凍)20g、/カルシウムふりかけのりかつお2g、米50g、バナナ60g、ホットケーキ50g、こしあん(生)10g、バター3g、牛乳150g	あんバターパンケーキ、牛乳150	694(486) 30.4(21.3) 19.3(13.5) 9.9(6.9)	30火	豚肉の甘辛炒め、ブロッコリーとオクラのおかか和え、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	豚肉(肩)60g、たまねぎ28g、しょうが1g、油1g、しょうゆ3g、みりん3g、酒2g、砂糖1g、ブロッコリー30g、きゅうり10g、コーン缶5g、オクラ5g、かつお節1g、しょうゆ2g、砂糖1g、酒1g、しょうゆ(うすくち)0g、/万能ねぎ2g、もやし15g、カットわかめ1g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、/ぶどう30g、クッキー12g、牛乳150g	巨峰、ビスコ(12g)、牛乳150	544(381) 25.3(17.7) 20.1(14.0) 4.1(2.9)
10水	牛肉と野菜の中華風炒め、えびしゅうまい、御飯、ミニチーズ	牛肉(もも)32g、はるさめ9g、チンゲンサイ23g、たまねぎ42g、にんじん10g、しめじ11g、黒さくらげ1g、油3g、オイスターソース2g、しょうゆ1g、鳥がらだし汁1g、ごま油0g、/エビシューマイ(冷凍)30g、米50g、/チーズ8g、/アメリカンドッグ25g、油3g、ケチャップ2g、牛乳150g	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	580(406) 21.6(15.2) 24.1(16.9) 2.5(1.8)	31水	高野の卵とじ、シューマイ、わかめ御飯、バナナ	凍り豆腐15g、鶏ひき肉20g、たまねぎ40g、にんじん10g、しめじ11g、グリーンピース(冷凍)3g、卵21g、かつおだし汁40g、しょうゆ(うすくち)3g、砂糖2g、みりん1g、酒1g、/しゅうまい(冷凍)30g、米50g、炊き込みわかめ1g、バナナ60g、/ワッフル32g、牛乳150g	生クリームワッフル、牛乳150	635(445) 29.2(20.4) 21.7(15.2) 3.9(2.7)
16火	白身魚のフライタルタルソース、干切り大根の煮付け、みそ汁(ふ・わかめ・うすあげ)、御飯	ホキ38g、食塩0g、こしょう0g、小麦粉10g、卵4g、パン粉10g、油3g、卵20g、きゅうり8g、たまねぎ5g、マヨネーズ10g、食塩1g、こしょう1g、/切り干しだいこん7g、にんじん5g、油揚げ3g、かつおだし汁20g、砂糖3g、しょうゆ(うすくち)4g、みりん1g、/焼酎2g、油揚げ3g、カットわかめ1g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、/ホットケーキ粉20g、ココア(ビュココア)1g、砂糖5g、/カルピス30g	ココア蒸しパン、カルピス	703(492) 20.7(14.5) 25.0(17.5) 4.2(3.0)	<p>～気をつけよう！ペットボトル症候群！～</p> <p>暑い日が続きますが、水分補給はしっかりとできていますか？水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎは身体によくありません。今回は「ペットボトル症候群」についてお伝えします。</p>				
17水	ツナ入り卵焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、御飯	卵45g、ツナ水煮缶15g、たまねぎ10g、にんじん5g、万能ねぎ1g、かつお・昆布だし汁2g、しょうゆ3g、みりん2g、食塩0g、/ひじき3g、大豆6g、にんじん5g、油揚げ3g、砂糖2g、しょうゆ3g、みりん1g、かつおだし汁1g、木綿豆腐19g、なめこ水煮缶6g、万能ねぎ2g、かつお・昆布だし汁150g、みそ(淡色辛みそ)8g、米50g、/揚げパン20g、グラニュー糖3g、牛乳150g	揚げかにぼん、牛乳150	504(353) 22.7(15.9) 17.5(12.3) 3.8(2.6)	<p>ペットボトル症候群とは？</p> <p>ペットボトル症候群とは、ジュースや清涼飲料水などの糖を多く含む飲料を大量に飲むことで、高血糖状態になる病気のことです。</p> <p>清涼飲料水は、体に吸収されやすい糖が含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値が上がると、喉の渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になってしまいます。</p>				
18木	鶏の照り焼き、マカロニサラダ、かぼちゃスープ、御飯、黄桃缶	鶏もも肉80g、しょうゆ3g、みりん3g、砂糖1g、酒2g、/マカロニ6g、ブロッコリー15g、きゅうり9g、にんじん5g、マヨネーズ6g、酢2g、砂糖1g、しょうゆ(うすくち)0g、/かぼちゃ50g、たまねぎ25g、牛乳40g、コンソメ2g、米50g、/もち米15g、もち米5g、しょうゆ0g、牛乳150g	お菓子、牛乳150	547(383) 28.4(19.9) 16.7(11.7) 3.9(2.8)	<p>上手な水分補給の仕方</p> <p>○清涼飲料水を水代わりにしない！</p> <p>日常的な飲みものは、お茶や水にしましょう。汗をかいた後など塩分補給の際に使いましょう。</p> <p>○水筒を持ち歩きましょう！</p> <p>つつい自動販売機で買ってしまいがちな清涼飲料水。水筒を持ち歩いて買わないようにしましょう！</p> <p>○冷やしすぎに注意しましょう！</p> <p>清涼飲料水を冷やすと甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。</p>				
19金	お誕生日会 お楽しみメニュー 夏野菜カレー、コーンサラダ、はちみつ Lemonゼリー	牛肉(もも)23g、じゃがいも33g、たまねぎ35g、なす20g、トマト10g、スズキニ10g、にんじん10g、カールウ(20g)、米60g、/コーン缶33g、きゅうり14g、マヨネーズ6g、酢2g、砂糖1g、しょうゆ(うすくち)0g、/カップゼリー60g、/いちごショートケーキ120g、/りんご天然果汁150g	ケーキ、りんごジュース	1141(799) 20.5(14.4) 33.4(23.4) 8.3(5.8)					
20土		ホットケーキ粉20g、絹ごし豆腐10g、油5g、砂糖3g、牛乳150g	◎豆腐ドーナツ、◎牛乳150	225(158) 7.0(4.9) 11.9(8.3) 0.5(0.3)					

3歳以上(3歳未満)

