

8月予定献立表

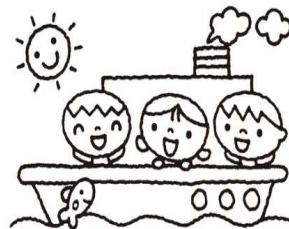


日	曜日	食 材 料 名			献立名	栄養表示		
		献立名	熱や力になるもの			幼児	乳児	
			血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				献立名
1	金	カレー風味パン コーンクリームスープ 蒸し鶏のトマトソース ビーンズサラダ 果物	カレー風味パン コーンクリーム缶 パター オリーブ油	牛乳 鶏もも肉 大豆	玉葱 トマト 果物 枝豆 人参	お好み焼き 麦茶	①506 ②22.6 ③18.1 ④2.2	①409 ②18.0 ③14.1 ④1.8
2	土	ごはん かぶの味噌汁 2日：かじきのはちみつ醤油焼き 16日：鶏肉のはちみつ醤油焼き いんげんのおかかマヨ和え 果物	精白米 マヨネーズ	かじき (16日：鶏もも肉) かつお節	かぶ かぶ葉 いんげん 人参 果物	プリン生クリーム添え ビスケット 牛乳	①553 ②20.7 ③17.9 ④1.5	①472 ②17.4 ③15.1 ④1.4
4	月	冷やし中華 もやしのスープ 生揚げ入り回鍋肉 果物	生中華麺 油 ごま油 ごま ごま油	卵、ハム 生揚げ、豚肩ロース	きゅうり、トマト もやし 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン 木耳 果物	焼きとうもろこし プチヨーグルト 麦茶	①509 ②22.1 ③15.0 ④2.6	①417 ②18.1 ③11.9 ④2.2
5	火	ごはん 切干大根と茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶの塩昆布和え 果物	胚芽精米 油	豚肩ロース 塩昆布	切干大根 茄子 玉葱 かぶ 人参 果物	5日 誕生ケーキ 19日 抹茶ケーキ 牛乳	①613①607 ②19.5②18.5 ③20.6③23.5 ④1.5④1.7	①559①519 ②17.5②15.9 ③18.7③19.5 ④1.4④1.5
6	水	ごはん じゃが芋の味噌汁 鮭の照り焼き 五目納豆 果物	胚芽精米 じゃが芋	鮭 ちくわ 納豆	あさつき 小松菜 人参 干し椎茸 果物	クッキー 牛乳	①588 ②22.7 ③17.3 ④1.6	①530 ②21.0 ③15.6 ④1.5
7	木	クロワッサン 冬瓜とコーンのスープ はんぺんチーズフライ ひじきのマリネ 果物	クロワッサン コーン缶 油 生パン粉	はんぺん チーズ ひじき 鶏ささ身	冬瓜 果物 トマト きゅうり	若菜しらすおにぎり 麦茶	①520 ②16.9 ③19.0 ④2.5	①425 ②13.9 ③15.0 ④2.3
8	金	冷やしきつねうどん 鶏ひき肉のつくね焼き 南瓜の甘煮 果物	生うどん 生パン粉	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐	ほうれん草 人参 葱 玉葱 南瓜 絹さや 果物	アイスクリーム スティックシュガーパイ 麦茶	①543 ②18.0 ③19.0 ④2.6	①436 ②14.5 ③15.4 ④2.1
9	土	ごはん わかめのスープ 豚肉の甘酢炒め 大豆もやしのナムル 果物	精白米 油	わかめ 豚肩ロース	玉葱 玉葱 いんげん 大豆もやし 人参 果物	ココアカップケーキ 牛乳	①578 ②17.2 ③20.7 ④2.0	①495 ②14.7 ③17.2 ④1.7
11	月	梅おかかごはん 麩とそうめんのすまし汁 干草卵 ミニトマトとじゃこの和え物 果物	胚芽精米 そうめん お麩 油	かつお節 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 じゃこ	梅干し あさつき えのき ほうれん草 ミニトマト きゅうり 果物	コーンマヨトースト 牛乳	①556 ②22.6 ③18.5 ④2.4	①459 ②18.6 ③15.4 ④2.0
12	火	ミルクパン モロヘイヤのスープ すずきのバター醤油焼き 三色ピーマンソテー 果物	ミルクパン バター 油	すずき ウィンナー	モロヘイヤ 人参 果物 青、赤、黄ピーマン	クラッカーのクリーム チーズハムサンド 牛乳	①500 ②20.6 ③21.8 ④2.1	①416 ②17.4 ③18.0 ④1.7
13	水	キーマカレー 南瓜の味噌汁 高野豆腐の煮つけ 果物	胚芽精米 パター 油 ごま油	豚ひき肉 高野豆腐	人参 玉葱 グリンピース 南瓜 三つ葉 人参 えのき 絹さや 果物	白桃寒天ゼリー ウエハース 牛乳	①629 ②20.5 ③18.4 ④2.4	①521 ②17.0 ③15.3 ④2.0
14	木	和風スパゲッティー オクラと人参のスープ 茄子の煮浸し 果物	スパゲッティー オリーブ油 油	しらす 桜海老 海苔 かつお節	玉葱 大根 スッキーニ 葱 オクラ 人参 茄子 いんげん 果物	アメリカンドック 牛乳	①559 ②21.5 ③19.6 ④2.4	①459 ②17.9 ③16.3 ④2.3
15	金	中華丼 春雨と小松菜のスープ じゃが芋の炒めもの 果物	胚芽精米 (30日：精白米) ごま油 春雨 じゃが芋 油	豚モモ肉 うずらの卵 ベーコン 粉チーズ	干し椎茸 人参 玉葱 白菜 葱 小松菜 グリンピース 果物	ブルーベリーケーキ 牛乳	①617 ②19.6 ③18.4 ④1.7	①533 ②16.5 ③15.7 ④1.6



暑い日は食事よりも甘い飲み物や冷たいアイスなどが欲しくなります。
ですが、ジュースやアイスには糖質がたくさん含まれているため、
ビタミンB1の消費が高まります。ビタミンB1が不足すると身体が
だるくなってしまいます。

ジュースやアイスはお楽しみ程度にし、おやつには水分補給も出来る季節の
野菜や果物がオススメです。冷やしたトマトやキュウリの丸かじりや、
スイカやメロンはそのまま食べたりデザートにはいかがでしょうか。



①熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g