

8月献立表



『食事からも水分補給』

特に夏はこまめな水分補給をといわれますが、食事からの水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれています。きちんと3度の食事を摂ることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をかくこの季節は味噌汁やスープ類はミネラル補給にもなります。旬な夏野菜をたっぷり使って、カレーやスープなど、家族で作って、暑い夏を乗りきりましょう。



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ごはん 魚の塩焼き カレイ、塩、ブロッコリー 切干大根の和え物 切干大根、人参、小松菜、ハム、酢、砂糖、醤油 コンソメスープ ウインナー、なす、しめじ、えのき、人参、パセリ、塩、コンソメ スイカ バナナクッキー ミックス粉、バナナ、油 牛乳	菜飯 米、菜飯ふりかけ おからボール おから、玉葱、人参、ツナ、葱、片栗粉、塩、油 そうめんうりの酢物 そうめんうり、きゅうり、みかん、わかめ、砂糖、塩、酢 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、おくら、いりこ、味噌 クリームサンド 食パン、生クリーム、いちごソース 牛乳	ごはん いろいろ野菜の肉巻き 豚肉、きゃべつ、ピーマン、えのき、小麦粉、醤油、酒、砂糖、みりん、にんにく、トマト さつま芋の味噌がらめ さつま芋、グリーンピース、砂糖、味噌、油 中華スープ 白菜、椎茸、わかめ、人参、鶏がらだし、醤油、塩 ピーチゼリー 白桃、黄桃、寒天、砂糖 牛乳	冷麺 中華麺、きゅうり、トマト、もやし、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらだし、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、てんぷら粉、あおさ、油、ブロッコリー おつゆふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ オレンジ チーズ入りいももち じゃが芋、チーズ、片栗粉、スキムミルク 牛乳	二色丼 米、鶏ミンチ、生姜、ほうれん草、醤油、みりん、砂糖 きのこのすまし汁 しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ菓子 牛乳	
	わかめうどん うどん、玉葱、葱、かまぼこ、いりこ、塩、醤油、みりん サケのごま和え サケ、生姜、醤油、片栗粉、油、ごま、砂糖、枝豆 ★花野菜サラダ ブロッコリー、人参、コーン、しらす干し、砂糖、塩、酢、ごま油 バナナ 炊き込みむすび 米、鶏肉、人参、しめじ、こんにゃく、薄口醤油 牛乳	ごはん 豚肉のおろし和え 豚肉、大根、醤油、酢、砂糖、葱 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、レーズン、チーズ、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク 夏野菜の味噌汁 南瓜、なす、玉葱、トマト、ズッキーナ、味噌、いりこ ごぼうチップス ごぼう、塩、みりん、片栗粉、油 ラッシー ラッシーの素、牛乳	9日(水) 夏祭り会 枝豆おにぎり 米、枝豆、塩 鶏肉のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油 焼きとうもろこし とうもろこし、醤油、みりん 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、わかめ、醤油、塩、いりこ スイカ チョコバナナ バナナ、チョコ、カラースプレー、ポッキー 牛乳	ごはん 魚の梅煮 アジ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ コーンと和え ほうれん草、もやし、コーン、ごま、醤油 田舎スープ 鶏肉、人参、しめじ、玉葱、なす、にんにく、葱、油、鶏がらだし、塩、醤油 バナナ益団子 白玉粉、上新粉、きな粉、砂糖、塩 牛乳	11日(金) 山の日 マーボー丼 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、片栗粉、醤油、ごま油、鶏がらだし きゃべつのすまし汁 きゃべつ、玉葱、えのき、いりこ、塩、醤油 オレンジ菓子 牛乳	
おやつ	14日(月) 弁当の日 	15日(火) 弁当の日 	16日(水) スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、酒、醤油 あさり入りスープ 玉葱、人参、チンゲン菜、あさり、鶏がらだし、塩、醤油 オレンジ マール蒸しパン ミックス粉、ヨーグルト、抹茶、甘納豆、砂糖 牛乳	17日(木) 誕生会 ごはん 豆腐のミートグラタン 豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、ケチャップ、トマト、コンソメ、チーズ パプリカのおかか和え パプリカ、ごま油、醤油、酒、みりん 小松菜の味噌汁 小松菜、南瓜、油揚げ、いりこ、味噌 パフェ アイスクリーム、ヨーグルト、パイナップル、ウエハース 牛乳	18日(金) ごはん ビタミンABCDEため 豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、人参、椎茸、ピーマン、アーモンド、バター、かつお節、醤油、みりん、砂糖 ひじきの華風和え ひじき、人参、いんげん、卵、酢、砂糖、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、味噌 ぶどうゼリー ぶどうジュース、寒天、砂糖、ぶどう 牛乳	19日(土) エビピラフ 米、エビ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、コーン、バター、コンソメ、塩 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ オレンジ菓子 牛乳
おやつ	21日(月) ジャージャーそうめん そうめん、きゅうり、玉葱、大根、人参、油、豚ミンチ、コーン、砂糖、醤油、味噌、片栗粉 じゃが芋の金平 じゃが芋、ピーマン、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、ごま油 わかめのスープ わかめ、玉葱、あさり、塩、人参、醤油、鶏がらだし バナナ ◆ごまじそおにぎり 米、押麦、塩、ごま、しそ、ごま油、かつお節 牛乳	22日(火) ごはん 魚の天ぷら バトウ、酒、塩、てんぷら粉、油、人参、砂糖、醤油 磯辺和え ほうれん草、人参、えのき、海苔の佃煮 ミルク味噌汁 南瓜、玉葱、ごぼう、椎茸、葱、牛乳、味噌、いりこ オレンジ 氷ようかん あんこ、寒天、くす粉、砂糖、塩 牛乳	23日(水) カルシウムごはん 米、桜エビ、しらす干し、ごま油、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒 松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、ごま、あおさ、コーン トマトサラダ トマト、ツナ、卵、醤油、酢、みりん、砂糖、油、にんにく 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、なす、いりこ、塩、醤油 ◆ポテトスタック じゃが芋、人参、パセリ、コンソメ、小麦粉、塩 牛乳	24日(木) ごはん 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、人参、いんげん、油、醤油、砂糖 菜菜サラダ きゃべつ、きゅうり、人参、パイナップル、酢、塩、こしょう なめこ汁 なめこ、玉葱、葱、味噌、いりこ 人参ホットケーキ 人参、ミックス粉、牛乳、卵、メープルシロップ 牛乳	25日(金) ごはん ◆オレンジジュース角煮 豚肉、オレンジジュース、砂糖、生姜、醤油、にんにく、きゃべつ ねばねばサラダ オクラ、モロヘイヤ、納豆、コーン、スキムミルク、醤油 ワントンスープ ワントンの皮、玉葱、小松菜、もやし、いりこ、醤油、塩、鶏がらだし 豆乳もち 豆乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩 牛乳	26日(土) 五目寿司 米、昆布、酢、砂糖、塩、人参、ごぼう、エビ、椎茸、キヌサヤ、醤油 なすの味噌汁 なす、じゃが芋、油揚げ、いりこ、味噌 バナナ菓子 牛乳
おやつ	28日(月) シーフードスパゲティ スパゲティ、あさり、エビ、魚肉ソーセージ、玉葱、ピーマン、砂糖、塩、葱、ケチャップ、油 小松菜のお浸し 小松菜、人参、かつお節、昆布、醤油、みりん コロコロスープ さつま芋、玉葱、大根、人参、グリーンピース、コンソメ、塩 オレンジドーナツ 小麦粉、B.P、牛乳、砂糖、卵、バター、油 牛乳	29日(火) ごはん 魚の味噌煮 サバ、味噌、酒、醤油、砂糖、生姜、片栗粉、ほうれん草 春雨サラダ 春雨、いんげん、人参、ちくわ、醤油、マヨネーズ オクラのすまし汁 オクラ、玉葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 ジャムパイ パイ生地、いちごジャム 牛乳	30日(水) ごはん 酢鶏 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、油、玉葱、人参、葱、ピーマン、椎茸、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、酢、砂糖、醤油、鶏がらだし、片栗粉 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、醤油 チンゲン菜の味噌汁 チンゲン菜、厚揚げ、玉葱、いりこ、味噌 ミキサーパン 小麦粉、B.P、牛乳、油、塩、卵、トマト、玉葱、ウインナー、パセリ、コーン、チーズ 牛乳	31日(木) カレー丼 米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールウ、めんつゆ、グリーンピース ポテト餃子 じゃが芋、コーン、ツナ、塩、こしょう、餃子の皮、油 スティック野菜 きゅうり、人参、大根、味噌、マヨネーズ、砂糖 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、白桃、黄桃、みかん、バナナ	『夏野菜の王様 ゴーヤ』 <p>園のゴーヤが立派に育ち、収穫をむかえています。ゴーヤは、貧血予防、抗酸化作用、疲労回復など栄養豊富です。毎年、サラダや炒めものにして食べてもらっていますが、苦手な子どもも大人もいます(´ω`)ご家庭でゴーヤのおすましレシピがあれば、ぜひ教えてください！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。 ★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◆新メニューです。 	