



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			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	調味料	
1月	白身魚のみそ焼き 中華スープ メロン	529 23 11	砂糖、片栗粉 油、ロールパン	カラスカレイ、中みそ 豆腐、きな粉、ベーコン 卵、牛乳	コーン、玉葱、人参 えのきたけ、葉ねぎ、メロン	みりん、白湯スープ	揚げパン
2火	肉野菜炒め かぼちゃサラダ パイナップル	496 16.1 12.8	マヨネーズ、油	牛肉、ハム、チーズ 牛乳	かぼちゃ、キャベツ、玉葱 人参、きゅうり、干ししいたけ りんご、パイナップル	しょうゆ、塩 カレー粉	プリン
3水	ドライカレー フルーツヨーグルト	671 23.3 21.3	小麦粉、油 砂糖 麩	合ミンチ、大豆、チーズ 生クリーム、バター ヨーグルト、牛乳	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ふすなック
4木	鮭のバター焼き 野菜スープ オレンジ	486 22.8 18.9	油	鮭、バター ウインナー、チーズ 牛乳	えのきたけ、レモン果汁 キャベツ、玉葱、人参、小松菜 オレンジ	コンソメ しょうゆ、塩	チーズ・ウエハース
5金	マーボーなす 春雨の酢の物 メロン	568 17.4 18.5	油、春雨、砂糖 小麦粉、片栗粉 はちみつ	豆腐、合ミンチ、中みそ 黒ごま、白ごま、ハム カットわかめ、バター 削り節粉、牛乳	なす、人参、玉葱、だけのこ、葉ねぎ きゅうり、メロン、レモン レモン果汁	酢、しょうゆ 塩 いりこだし	レモンクッキー
6土	ナポリタン バナナ	519 17.3 17	スパゲティ 油、さつまいも	ウインナー 牛乳	玉葱、ピーマン、人参 マッシュルーム バナナ	しょうゆ 塩	さつまいも・お菓子
8月	和風ハンバーグ マカロニサラダ キウイ	571 21.6 22	マカロニ マヨネーズ、油 ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉	ハム、合ミンチ、バター 豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、ひじき 玉葱、人参、キウイ	ケチャップ ウスターソース 塩	ホットケーキ
9火	白身魚のマーマレード焼き キャロットスープ メロン	547 20.2 14.4	小麦粉 黒砂糖	カラスカレイ、バター ベーコン、油 卵、牛乳	玉葱、人参、小松菜 マーマレード、メロン	しょうゆ、コンソメ	黒糖ドーナツ
10水	鶏の唐揚げ みそ汁 オレンジ	467 23.2 9.2	じゃが芋、片栗粉 小麦粉、油	鶏肉、中みそ、卵 煮干し、油揚げ 牛乳	オレンジ、玉葱、人参、葉ねぎ 切干大根、生姜	塩	りんごゼリー
12金	ビーフカレー フルーツヨーグルト	682 19 20.3	砂糖、油 じゃが芋	牛肉、ヨーグルト、豆乳 生クリーム、きな粉 豆乳、バター、牛乳	玉葱、バナナ 人参、もも缶、パイン缶 キウイ	カレールウ ケチャップ	きなこスコーン
13土	お盆 給食なし（お弁当・水筒）						お菓子
15月							お菓子
16火							お菓子
17水	さばの竜田揚げ とうがん汁 オレンジ	521 23.4 17.2	餃子の皮 片栗粉、油	さば、豆腐、チーズ 鶏肉、ツナ缶、牛乳	とうがん、玉葱、人参 葉ねぎ、干ししいたけ 生姜、オレンジ	ケチャップ しょうゆ、コンソメ 酒、みりん	簡単ピザ
18木	スパニッシュオムレツ キャベツスープ キウイ	468 16.5 15.8	じゃがいも 砂糖、油	卵、豆乳、ベーコン ウインナー、チーズ バター、牛乳	キャベツ、人参、玉葱 葉ねぎ、パセリ、粉寒天 干ししいたけ みかん缶、キウイ	ケチャップ、塩 コンソメ、しょうゆ	豆乳かん
19金	鶏肉の磯辺揚げ みそ汁 メロン	521 26.1 14	じゃがいも、砂糖 白玉粉、片栗粉、 油 小麦粉	鶏ささ身、豆腐、中みそ チーズ、煮干し カットわかめ、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、なす 青のり、メロン	しょうゆ、塩	いももち
20土	冷やしたぬきうどん バナナ	474 14.9 9	干しうどん 砂糖、油	卵、鶏ミンチ、削り節粉 牛乳	バナナ、きゅうり、人参 生姜、りんご	しょうゆ、みりん 酒、塩	りんご・お菓子
22月	ハッシュドビーフ ヨーグルトサラダ	628 22.4 22.3	食パン、砂糖 はちみつ、油 マヨネーズ	牛肉、大豆、ハム、 ヨーグルト、バター、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 キャベツ、りんご、きゅうり	ハヤシルウ	ラスク
23火	まりあげ 春雨のごま酢和え パイナップル	570 21.9 20.5	小麦粉、砂糖 春雨 油 片栗粉	鶏ミンチ、豆腐、おから 卵、ちくわ、ごま、バター ひじき、カットわかめ 牛乳	人参、しょうが、大葉 きゅうり、バナナ パイナップル	しょうゆ、酢 みりん、塩	バナナケーキ
24水	鮭のマヨネーズ焼き かきたま汁 メロン	478 21.2 14.3	マヨネーズ パン粉 片栗粉	鮭、チーズ 牛乳	玉葱、人参、えのきたけ 小松菜、みかん缶、葉ねぎ マッシュルーム缶、メロン	しょうゆ、塩	オレンジゼリー
25木	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト キウイ	532 22 15.5	じゃがいも 砂糖、油、粉糖 ホットケーキ粉	鶏肉、ヨーグルト、卵 ベーコン、粉チーズ バター、牛乳	玉葱、ピーマン、トマトピューレ パセリ、キウイ	ワイン、ケチャップ 塩、コンソメ	ヨーグルトドーナツ
26金	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	541 24 16.1	じゃがいも さつまいも、砂糖 油、片栗粉	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン、卵、チーズ 牛乳	人参、玉葱、キャベツ パセリ、オレンジ	ケチャップ コンソメ、しょうゆ	チーズ蒸しパン
27土	冷やし中華 バナナ	521 16.9 10	生中華めん、油 砂糖	卵、ハム 牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 バナナ、りんご	冷やし中華のたれ 塩	わかめむすび
29月	タンドリーチキン 三色ソテー パイナップル	479 21.8 12.9	わらび餅粉 砂糖	鶏肉、ヨーグルト ベーコン きな粉、バター 牛乳	小松菜、キャベツ、人参、コーン しょうが、レモン果汁 パイナップル	ケチャップ、塩 カレー粉	わらび餅
30火	さばの照り焼き 豚汁 メロン	483 22.7 15.8	砂糖 板こんにゃく	さば、豆腐、豆乳 豚肉、中みそ、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、ごぼう 葉ねぎ、粉寒天 メロン	しょうゆ、みりん いりこだし	ココアゼリー
31水	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	662 19.5 20.7	じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛肉、ウインナー ヨーグルト、生クリーム ツナ缶、牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、えだまめ バナナ、もも缶、パイン缶、キウイ 小松菜	カレールウ ケチャップ しょうゆ	おやき

暑い夏がやってきました。体調の変化を見逃さず、元気に過ごしていきたいと思います。
8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜を
使った料理で体の中から美味しくクールダウンしましょう。

