

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	
				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						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	金	ごはん パイン缶 豚肉のごま照り焼き いんげんとツナの和え物 みそ汁（あげ）	プチスティック 豆乳	米、小麦粉、砂糖、 ラード、油、粉糖、 無塩バター、黒ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、 蒸し大豆、米みそ、油 揚げ、脱脂粉乳、ヨー グルト(無糖)、カット わかめ	パイン缶、いんげん、た まねぎ、にんじん	スノーボール 牛乳	18	月	ごはん オレンジ さばのみそ煮 キャベツのおかか和え わかめのすまし汁	りんごジャムサンド 豆乳	米、白玉粉、砂糖、油	牛乳、さば、牛乳、蒸し 大豆、かまぼこ、粉チー ズ、米みそ、かつお節、 カットわかめ	オレンジ、キャベツ、た まねぎ、小松菜、にんじ ん、葉ねぎ	チーズパン 牛乳	
2	土	ジャージャー麺 ピーマンのじゃこ和え ーロゼリー	源氏パイ お茶	ゆで中華めん、砂 糖、三温糖、油、片 栗粉、ごま油	豚ひき肉、しらす干 し、赤みそ	グレープジュース、パナ ナ、ピーマン、にんじ ん、チンゲン菜、コーン 缶	バナナ ぱりんこ グレープジュース	19	火	麦ごはん ーロゼリー ユーリンチー きゅうりともやしののり和え とうがんスープ	小丸ちゃん お茶	米、小麦粉、砂糖、片 栗粉、油、押麦、グラ ニュー糖、オートミール、 ラード、春雨、ご ま油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉 乳、卵、ウインナー、韓 国のり	もやし、とうがん、きゅ うり、ねぎ、にんじん、 にら、干しいたけ	ディアマンクッ キー（ココア） 牛乳	
4	月	麦ごはん ーロゼリー ししゃもの磯焼き キャベツとたくあんのごま和え 豆腐のみそ汁（しめじ）	英字ビスケット 豆乳	米、押麦、グラ ニュー糖、パン粉、 オリーブ油、ごま	牛乳、ししゃも、木綿 豆腐、蒸し大豆、米み そ、脱脂粉乳、あおの り	キャベツ、にんじん、 きゅうり、かぼちゃ、た まねぎ、しめじ、たくあ ん、葉ねぎ	かぼちゃパイ 牛乳	20	水	カニさんごはん ボイルウインナー ポテトサラダ オニオンスープ	 お誕生日 メニュー	ウエハース お茶	米、じゃがいも、マヨ ネーズ	アイスクリーム、ウイン ナー、ツナ缶、ハム、 ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、コーン缶	アイスクリーム ウエハース （3上のみ） お茶
5	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ココロコサラダ トマトスープ	二色せんべい お茶	米、食パン、マヨ ネーズ	牛乳、鶏もも肉、ベー コン、ヨーグルト(無 糖)	トマト、たまねぎ、枝 豆、小松菜、にんじん、 ごぼう、いちごジャム、 コーン缶、マーマレー ド、レモン果汁	いちごジャムサンド 牛乳	21	木	麦ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜の和え物 みそ汁（なす）	カルテツサブレ 豆乳	米、小麦粉、押麦、長 いも、オートミール、 油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、蒸し大豆、 調製豆乳、米みそ、卵、 油揚げ、かつお節	パイン缶、小松菜、キャ ベツ、にんじん、なす、 たまねぎ、葉ねぎ、コー ン缶	お好み焼き 牛乳	
6	水	夏野菜カレー きゅうりとにんじんの昆布和え パイン缶	星っこ お茶	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、油、 砂糖	牛乳、豚肉、とろける チーズ、ハム、塩昆布	パイン缶、きゅうり、た まねぎ、にんじん、キャ ベツ、なす、ピーマン、 かぼちゃ	ハムチーズせんべい 牛乳	22	金	ロールパン 白身魚のタルタル焼き ごまサラダ チキンスープ	はっぱなせんべい お茶	ロールパン、小麦粉、 じゃがいも、タルタル ソース、和風ドレッシ ング、砂糖、無塩バ ター、ごま	牛乳、メルルーサ、鶏も も肉、調製豆乳、卵、蒸 し大豆、脱脂粉乳、ちく わ	バナナ、キャベツ、もも 缶、たまねぎ、小松菜、 にんじん、コーン缶	ももケーキ 牛乳	
7	木	ごはん バナナ 赤魚の照り焼き 凍り豆腐入り五目煮 みそ汁（ほうれん草）	豆花クッキー 豆乳	米、三温糖、油	赤魚、牛乳、蒸し大 豆、豚肉、米みそ、凍 り豆腐、ちくわ	バナナ、ほうれん草、に んじん、たまねぎ、いん げん、葉ねぎ	オレンジムース ウエハース （3上のみ） お茶	23	土	しょうが焼き丼 みそ汁（生揚げ） パイン缶	ぱりんこ お茶	米	豚肉、生揚げ、米みそ、 カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、大 根、小松菜	いちごゼリー アスバラガス お茶	
8	金	ゆかりごはん 冷しゃぶサラダ かき玉汁 もも缶	きなこせんべい お茶	米、小麦粉、和風ド レッシング、砂糖、 押麦、マーガリン、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、調製 豆乳、脱脂粉乳	もも缶、キャベツ、小松 菜、たまねぎ、にんじ ん、大根、きゅうり、と うもろこし	とうもろこし蒸しパン 牛乳	25	月	ごはん のり塩チキン キャロットサラダ オクラスープ	花せんべい お茶	米、米粉、砂糖、片栗 粉、オリーブ油、油、 無塩バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、調製豆乳、脱脂粉 乳、カットわかめ、あお のり、	キャベツ、チンゲン菜、 オクラ、にんじん、コー ン缶、	豆腐のパンケーキ 牛乳	
9	土	ブルコギ丼 中華スープ（にら） バナナ	サラダせんべい お茶	米、砂糖、ごま油	豚肉、ウインナー	バナナ、たまねぎ、チン ゲン菜、にんじん、に ら、切干大根	青りんごゼリー ハッピーターン お茶	26	火	麦ごはん もも缶 あじのかば焼き風 かぼちゃのごま和え みそ汁（もやし）	ミレービスケット 豆乳	米、片栗粉、油、押 麦、砂糖、ごま油、ご ま	牛乳、あじ、ホイップク リーム、蒸し大豆、米み そ、カットわかめ	もも缶、かぼちゃ、もや し、たまねぎ、いんげ ん、にんじん	キャラメルプリン お茶	
12	火	ごはん ちくわのツナマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ 麴のみそ汁	クラッカー 豆乳	米、マヨネーズ、 油、焼ふ、砂糖	牛乳、ちくわ、ツナ 缶、蒸し大豆、米み そ、ヨーグルト(無 糖)、ひじき、カットわ かめ	みかん缶、パイン缶、枝 豆、にんじん、たまね ぎ、コーン缶	フルーツゼリー 牛乳	27	水	マーボーなす丼 チンゲン菜の和え物 バナナ	ミニハート お茶	米、小麦粉、砂糖、三 温糖、片栗粉、ごま 油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、調製豆乳、卵、蒸し 大豆、ゆであずき、脱脂 粉乳、赤みそ	バナナ、チンゲン菜、な す、にんじん、もやし、 ねぎ	抹茶ケーキ 牛乳	
13	水	納豆そぼろ丼（小松菜） 豚汁 バナナ	いちごウエハース お茶	米、コーンフレー ク、里芋、砂糖、無 塩バター	牛乳、鶏ひき肉、挽き わり納豆、豚肉、米み そ	バナナ、小松菜、にんじ ん、大根、葉ねぎ	マシュマロフレーク 牛乳	28	木	ごはん パイン缶 鮭の塩焼き 納豆和え（キャベツ） 鶏ごぼうのみそ汁	ミニのりすけ お茶	米、食パン	牛乳、鮭、挽きわり納 豆、鶏もも肉、蒸し大 豆、ピザ用チーズ、米み そ、ベーコン、かつお 節、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ご ぼう、葉ねぎ、ピーマン	ピザトースト 牛乳	
14	木	ぶっかけうどん キャベツのゆかり和え パイン缶	ハッピーターン お茶	干しうどん、小麦 粉、砂糖、無塩バ ター	牛乳、豚肉、卵、脱脂 粉乳、調製豆乳、カッ トわかめ	パイン缶、キャベツ、に んじん、コーン缶、マー マレード	パウンドケーキ （マーマレード） 牛乳	29	金	ごはん チーズ 豚肉の焼肉風炒め 梅サラダ なめこのみそ汁	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、 オートミール、三温 糖、ごま油、片栗粉、 ごま	牛乳、豚肉、チーズ、米 みそ、蒸し大豆、おか ら、卵、脱脂粉乳、ベー コン、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、なめこ、切干 大根、葉ねぎ、干しぶど う、梅干し	おかからとレーズン のクッキー 牛乳	
15	金	焼き鶏丼 みそ汁（里芋） もも缶	ホームパイ 豆乳	米、里芋、マカロ 二、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、蒸し 大豆、きな粉、米み そ、カットわかめ、焼 きのり	もも缶、たまねぎ、にん じん、切干大根、いんげ ん	マカロニあべかわ 牛乳	30	土	とんこつ風ラーメン ピーマンのツナ和え バナナ	ハッピーターン お茶	ゆで中華めん、砂糖、 ごま油、無塩バター	調製豆乳、豚肉、ツナ缶	バナナ、ピーマン、にん じん、もやし、キャベ ツ、コーン缶、葉ねぎ	たい焼き お茶	
16	土	ナポリタン 野菜スープ（じゃがいも） ーロゼリー	ぼたぼた焼き お茶	スパゲティ、じゃが いも、油	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 ピーマン	バナラクリームサンド シガーフライ お茶	さばのみそ煮 【材料】大人5人分 さば90g×5切れ 【作り方】 ①鍋に砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、おろししょうが、水を入れ煮立たせる								

8月7日（バナナの日）

バナナの日とは「バ（8）ナナ（7）」という語呂合わせが由来となっています。「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という思いと、バナナの消費拡大を目的に制定されました。バナナにはビタミンB群、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれるので、汗で失われたビタミンやミネラルを補うのに効果的です。

8月29日（焼き肉の日）

焼き肉の日とは「やき（8）に（2）く（9）」という語呂合わせが由来となっています。7月23日の天麩羅の日と土用の丑の日と並び、「夏バテ防止三大食べ物記念日」として知られており、暑さに負けないように栄養満点な食べ物を食べて夏を乗り切ろうという意味が込められています。

さばのみそ煮

【材料】大人5人分

さば	90g×5切れ
砂糖	15g（小5）
みそ	24g（小4）
しょうゆ	12g（小2）
みりん	6g（小1）
おろししょうが	5g
水	180g

【作り方】

- 鍋に砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、おろししょうが、水を入れ煮立たせる
- ①にさばを入れて落しぶたをして煮る
- 煮えたらさばを取り出して、残りの汁をとろみがでるまで煮詰める
- 皿にさばを盛り、③をかける

