



8月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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		
1	月	ごはん ナゲット かみかみ和え すまし汁	スキムミルク せんべい	油、片栗粉、干し そうめん、ごま、 米、押麦	鶏ひき肉、木綿豆 腐、スキムミル ク、卵、かまぼ こ、するめ、しら す干し	キャベツ、きゅうり、 もやし、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょ うが	お茶 ポーロ	
2	火	ごはん あじの南蛮漬け ジャーマンポテト スライストマト	お茶 (手作り) お好み焼き	じゃがいも、小麦 粉、油、山芋、砂 糖、マヨネーズ、 米、押麦	あじ、卵、豚肉、 ベーコン、スキム ミルク、かつお節	たまねぎ、トマト、か ぼちゃ、キャベツ、も やし、にんじん、ビー マン、しめじ、あおの り、パセリ	牛乳 果物	
3	水	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き スティックきゅうり	スキムミルク ビスケット	板こんにゃく、マ ヨネーズ、砂糖、 油、米、押麦	卵、鶏もも肉、ス キムミルク、だい ず、ちくわ、しら す干し	きゅうり、れんこん、 にんじん、ごぼう、い んげん、こんぶ、ねぎ す干し	お茶 クラッカー	
4	木	おにぎり 冷やし中華 ごぼうの甘辛揚げ 果物	お茶 (手作り) 牛乳かん	生中華めん、砂 糖、油、片栗粉、 ごま、ごま油、米	牛乳、卵、ハム	すいか、トマト、ごぼ う、パイン缶、みかん 缶、きゅうり、もも 缶、かんてん	牛乳 ウエハース	
5	金	ごはん 魚のトマトソース おくらのおかか和え 果物	スキムミルク かりんとう	油、片栗粉、砂 糖、米、押麦	白身魚、スキムミ ルク、しらす干 し、かつお節	パイナップル、たまね ぎ、しめじ、きゅう り、にんじん、オク ラ、ピーマン、トマト ピューレ	お茶 クッキー	
6	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのゆかり和え	スキムミルク クラッカー	しらたき、砂糖、 ごま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、ス キムミルク、さつ ま揚げ、凍り豆 腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 きゅうり、グリーンピー ス	お茶 ビスケット	
7	日							
8	月	ごはん ハンバーグ ココロサラダ きのこのスープ	スキムミルク (手作り) フルーツ白玉	白玉粉、砂糖、パ ン粉、油、米、押 麦	豚ひき肉、牛ひき 肉、スキムミル ク、絹ごし豆腐、 チーズ、卵	トマト、たまねぎ、み かん缶、パイン缶、 きゅうり、えのきた け、にんじん、しめ じ、コーン、ねぎ	お茶 せんべい	
9	火	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツと切干大根のコールスロー スライストマト	お茶 アイスクリーム ウエハース	片栗粉、油、マヨ ネーズ、米、押麦	アイスクリーム、 さば、ハム	トマト、キャベツ、レ モン、コーン、きゅう り、切り干しだいこ ん、しょうが	牛乳 果物	
10	水	ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) ドックパン	ロウ、じゃがい も、板こんにゃ く、油、砂糖、マ ヨネーズ、マカリ、 米、押麦	鶏もも肉、スキム ミルク、ウイン ナー、かにかまぼ こ、ちくわ、しら す干し	きゅうり、ぶどう、に んじん、キャベツ、た けのこ、ごぼう、れん こん、いんげん、わか め	お茶 ポーロ	
11	木	山の日						
12	金	ごはん ちくわ2色揚げ スティックきゅうり 豚汁	(手作り) コーンと バナナのミルクかけ	じゃがいも、板こ んにゃく、玄米ル ク、小麦粉、油、マ ヨネーズ、すりごま、 米、押麦	牛乳、木綿豆腐、 ちくわ、豚肉、麦 みそ、卵	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、ごぼう、に んじん、ねぎ、あおの り	お茶 クッキー	
13	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごまあえ	スキムミルク せんべい	砂糖、油、ごま、 米、押麦	鶏ひき肉、スキム ミルク、かにかま ぼこ	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、こまつな、に んじん	お茶 ウエハース	
14	日							
15	月	ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 蒸しかぼちゃ かきたま汁	スキムミルク クッキー	砂糖、ごま油、 米、押麦	豚肉、スキムミル ク、卵	かぼちゃ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 えのきたけ、にんじ ん、オクラ、レモン、 ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー	
16	火	ごはん 魚のみそ煮 えのきたけの酢の物 スープ	お茶 (手作り) あべかわ団子	じゃがいも、白玉 粉、砂糖、米、押 麦	さば、絹ごし豆 腐、きな粉、かにか まぼこ、麦みそ	きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、しょうが	牛乳 ポーロ	

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
17 水	ごはん かぼちゃの五色揚げ ささみと野菜の中華サラダ	スキムミルク バターブリッツ	油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	スキムミルク、鶏ささ身、ハム、卵	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ	お茶 せんべい
18 木	ごはん 夏野菜カレー ツナとトマトのサラダ 果物	スキムミルク (手作り) レーズン入り蒸しパン	ホットケーキ粉、カレールウ、砂糖、油、米、押麦	豚肉、スキムミルク、卵、ツナ	パイナップル、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、レモン	お茶 ビスケット
19 金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ひじきのミルクサラダ スライストマト	スキムミルク せんべい	玄米フレーク、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	白身魚、スキムミルク、ハム、卵	トマト、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき	お茶 ウエハース
20 土	ごはん 親子煮 きゅうりの華風サラダ 果物	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、米、押麦	卵、鶏もも肉、スキムミルク、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、グリーンピース	牛乳 果物
21 日						
22 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ わかめスープ	スキムミルク (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、ハム	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、マーマレード、ねぎ、わかめ、あおのり	お茶 クッキー
23 火	ごはん えびマヨ まめまめサラダ 果物	スキムミルク カステラ	マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米、押麦	えび、木綿豆腐、スキムミルク、だいず、牛乳、しらす干し	オレンジ、トマト、たまねぎ、ピーマン、えだまめ、レモン	お茶 ポーロ
24 水	ロールパン なすのミートスパゲティー キャベツとなしのサラダ	お茶 (手作り) たいめし	米、マカロニ・スパゲティー、油、砂糖、ごま、ロールパン	たい、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、からあげ	なす、キャベツ、なし、たまねぎ、きゅうり、ホルト缶、にんじん、ごぼう、にんにく、こんぶ	牛乳 コーンフレーク
25 木	ごはん 切干大根の炒め煮 串団子 スライストマト	スキムミルク クッキー	油、砂糖、ごま、米、押麦	串団子、スキムミルク、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、だいず	トマト、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、こんぶ	お茶 せんべい
26 金	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁	スキムミルク (手作り) サーターアングキ	小麦粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米、押麦	あかうお、スキムミルク、牛肉、卵、麦みそ、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、いんげん、ねぎ、しょうが	お茶 ウエハース
27 土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	スキムミルク せんべい	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	お茶 ビスケット
28 日						
29 月	ごはん チンジャオロース リャンバンサンス 果物	コーンフレーク	玄米フレーク、ソーラー、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、油、米、押麦	牛乳、豚肉、卵、ハム	バナナ、ピーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	お茶 ポーロ
30 火	ごはん 魚のレモン風味 キャベツとハムのサラダ トマトスープ	スキムミルク (手作り) わらび餅	わらび餅粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米、押麦	白身魚、スキムミルク、ハム、だいず、きな粉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ、グリーンアスパラガス、きゅうり、ホルト缶、コーン、にんじん、レモン	お茶 クッキー
31 水	ごはん レバーのマリアナソース 小魚サラダ 果物	スキムミルク 味付けパン	じゃがいも、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	鶏レバー、スキムミルク、卵、しらす干し	ぶどう、キャベツ、にんじん、グリーンピース、しょうが、ひじき	お茶 クラッカー

〈水分補給は甘くない飲み物で!〉暑い夏が続きますね。それでも子どもたちは元気いっぱい活動しています。たくさん汗をかいて知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。水分不足が進んでしまうと脱水症状を起こしてしまうので、こまめに水分補給をしましょう。乳幼児向けのイオン飲料や経口補水液は、糖分を含むためこまめに摂るものとしては向いていません。病気や脱水の時だけにしましょう。またジュース類はたくさん糖分を含むため、摂りすぎは肥満や虫歯の原因となったり、食欲を低下させて夏バテの原因となることもあります。日常的な水分補給は水やお茶にしましょう!