

8月

## 献立表

| 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  | 金 | ごはん<br>魚のみそ煮<br>なすとかぼちゃのあげ酢<br>果物  | お茶<br>(手作り)<br>お好み焼き      | 米、小麦粉、山芋、油、押麦、砂糖、マヨネーズ      | さば、卵、豚肉(肩ロース)、スキムミルク、麦みそ、かつお節   | オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、なす、もやし、たまねぎ、あおのり、しょうが                      | 牛乳<br>ウエハース   |
| 2  | 土 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>小松菜のごまあえ  | スキムミルク<br>せんべい            | 米、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま            | 木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、みそ、かにかまぼこ      | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、にら                                     | お茶<br>クッキー    |
| 3  | 日 |  |                           |                             |                                 |   |               |
| 4  | 月 | ごはん<br>豚のしゃぶしゃぶ風和え物<br>かぼちゃの素揚げ<br>かきたま汁   | スキムミルク<br>クッキー            | 米、押麦、油、砂糖、ごま油               | 豚肉、スキムミルク、卵                     | トマト、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、オクラ、えのきたけ、レモン果汁、ねぎ、わかめ            | お茶<br>ウエハース   |
| 5  | 火 | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>ジャーマンポテト<br>スライストマト  | お茶<br>(手作り)<br>フルーツアイス    | 米、じゃがいも、玄米フレーク、油、小麦粉、砂糖、押麦  | あじ、アイスクリーム、ベーコン                 | たまねぎ、バナナ、トマト、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ粉                 | 牛乳<br>ビスケット   |
| 6  | 水 | ごはん<br>レバー入りハンバーグ<br>ツナサラダ<br>果物   | スキムミルク<br>バームクーヘン         | 米、パン粉、押麦、油、砂糖               | 豚ひき肉、牛ひき肉、スキムミルク、鶏レバー、ツナ油漬缶、卵   | すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、レモン果汁                         | お茶<br>ポーロ     |
| 7  | 木 | ごはん<br>チキンハワイアン<br>キャベツのこんぶ和え<br>トマトスープ  | お茶<br>(手作り)<br>たいめし       | 米、じゃがいも、油、押麦、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、ごま | 鶏むね肉、たい、だいず水煮缶詰、ベーコン、からあげ       | ハイン缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、パイナップル、にんじん、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、ごんぶ | 牛乳<br>コーンフレーク |
| 8  | 金 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>スパサラダ<br>みそ汁   | スキムミルク<br>ビスケット           | 米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティー、押麦     | さけ、スキムミルク、ハム、麦みそ、油揚げ            | にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ                               | お茶<br>せんべい    |
| 9  | 土 | ごはん<br>親子煮<br>きゅうりの華風サラダ   | スキムミルク<br>クラッカー           | じゃがいも、米、しらたき、押麦、砂糖、ごま油      | 卵、鶏もも肉、スキムミルク、ハム                | たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、グリーンピース                        | 牛乳<br>果物      |
| 10 | 日 | 《ゆっくりよく噛んで食べましょう》 よく噛むことで、脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。口の周りの筋肉をよく使うので、発音がよくなり、表情も豊かになります。味覚の発達を促し、食べ物本来の味を感じ、おいしく食べられます。だ液がたくさん出て、消化を助けてくれたり、虫歯予防にもなります。また、がん予防や肥満予防になることもわかっています。食べ方の習慣は年齢とともに改善しにくくなるので、幼児期にしっかり噛むことができるように、毎日の食事でトレーニングしていきましょう！ |                           |                             |                                 |   |               |
| 11 | 月 | 山の日  |                           |                             |                                 |   |               |
| 12 | 火 | ごはん<br>ちくわ2色揚げ<br>スティックきゅうり<br>豚汁  | スキムミルク<br>せんべい            | 米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、すりごま | 木綿豆腐、ちくわ、豚肉、スキムミルク、麦みそ、卵        | たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり                                | お茶<br>ウエハース   |
| 13 | 水 | ごはん<br>せんざんき<br>かみかみ和え<br>スライストマト  | (手作り)<br>コーンフレークとバナナのミルかけ | 米、玄米フレーク、油、片栗粉、押麦、ごま        | 牛乳、鶏もも肉、ハム、するめ、しらす干し            | バナナ、トマト、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが                           | お茶<br>ビスケット   |
| 14 | 木 | ごはん<br>夏野菜カレー<br>トマトサラダ<br>果物  | スキムミルク<br>バターブリッツ         | 米、カレールウ、押麦、油、砂糖             | 豚肉、スキムミルク、チーズ                   | パイナップル、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、きゅうり、ピーマン               | お茶<br>ポーロ     |
| 15 | 金 | ごはん<br>かに玉甘酢あんかけ<br>ごまあえ   | スキムミルク<br>(手作り)<br>ポテトフライ | じゃがいも、米、油、押麦、砂糖、片栗粉、ごま      | 卵、スキムミルク、豚肉、かにかまぼこ、ちくわ          | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干ししいたけ、あおのり                    | お茶<br>ウエハース   |
| 16 | 土 | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>えのきたけの酢の物<br>果物   | スキムミルク<br>クッキー            | 米、しらたき、押麦、砂糖                | 卵、鶏ひき肉、スキムミルク、さつま揚げ、凍り豆腐、かにかまぼこ | バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース                          | お茶<br>クラッカー   |

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 日 |   |                                  |   |                                    |   |             |
| 18 月 | ごはん<br>ひじきの炒り煮<br>だし巻き卵<br>果物             | スキムミルク<br>カステラ                   | 米、押麦、油、砂糖                               | 卵、豚肉、スキムミルク、さつま揚げ、油揚げ、だいず          | バナナ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、ねぎ                      | お茶<br>せんべい  |
| 19 火 | ごはん<br>魚の梅干煮<br>きんぴらごぼう<br>果物             | スキムミルク<br>(手作り)<br>豆腐ドーナツ        | 米、ホットケーキ粉、油、押麦、しらたき、砂糖、ごま               | あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、牛肉                | パイナップル、にんじん、ごぼう、ピーマン、うめ干し                     | お茶<br>クッキー  |
| 20 水 | ロールパン<br>なすのミートスパゲティー<br>キャベツとなしのサラダ      | スキムミルク<br>かりんとう                  | ロールパン、マカロニ・スパゲティー、油、砂糖、ごま               | スキムミルク、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ           | なす、きゅうり、たまねぎ、なし、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく       | 牛乳<br>果物    |
| 21 木 | ごはん<br>かぼちゃの五色揚げ<br>小松菜の梅じゃこ和え<br>果物      | スキムミルク<br>せんべい                   | 米、油、小麦粉、押麦                              | スキムミルク、ゆで卵、ハム、かにかまぼこ、卵、しらす干し       | こまつな、かぼちゃ、オレンジ、コーン、えのきたけ、ピーマン、うめ干し、干ししいたけ     | お茶<br>ビスケット |
| 22 金 | ごはん<br>魚のトマトソース<br>マカロニサラダ<br>麩のすまし汁      | スキムミルク<br>(手作り)<br>ドックパン         | 米、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、押麦、焼ひ、砂糖、マーガリン | 白身魚、スキムミルク、ハム、ウィンナー                | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ねぎ | お茶<br>ポーロ   |
| 23 土 | ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のおかか和え             | スキムミルク<br>ビスケット                  | 米、押麦、油、砂糖                               | 鶏ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、かつお節            | かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ                     | お茶<br>ウエハース |
| 24 日 |   |                                  |   |                                    |   |             |
| 25 月 | ごはん<br>肉じゃが<br>小魚サラダ<br>果物                | スキムミルク<br>(手作り)<br>チーズ蒸しパン       | じゃがいも、米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、押麦、油            | 牛肉、スキムミルク、卵、牛乳、しらす干し、粉チーズ          | バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、ひじき                | お茶<br>せんべい  |
| 26 火 | ごはん<br>魚のコーンフ레이크揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>みそ汁 | スキムミルク<br>クッキー                   | 米、さつまいも、玄米フ레이크、油、小麦粉、押麦、砂糖              | 白身魚、スキムミルク、かにかまぼこ、卵、麦みそ、油揚げ、しらす干し  | きゅうり、たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ                          | 牛乳<br>クラッカー |
| 27 水 | ごはん<br>レバーのマリアナソース<br>コロコロサラダ<br>果物       | お茶<br>(手作り)<br>ジャムヨーグルト<br>ウエハース | 米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、砂糖                     | ヨーグルト、鶏レバー、チーズ                     | トマト、オレンジ、きゅうり、コーン、いちごジャム、グリーンピース、しょうが         | お茶<br>ポーロ   |
| 28 木 | ごはん<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐サラダ<br>果物            | スキムミルク<br>味付けパン                  | 米、押麦、砂糖、油、ごま油、ごま                        | 木綿豆腐、豚肉、スキムミルク、さつま揚げ、油揚げ、だいず、しらす干し | バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、こんぶ        | お茶<br>せんべい  |
| 29 金 | ごはん<br>魚のレモン風味<br>ポテトサラダ<br>すまし汁          | お茶<br>(手作り)<br>おにぎり<br>(わかめ・きなこ) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、干しそうめん、押麦、砂糖        | 白身魚、ハム、かまぼこ、きな粉、しらす干し              | きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁                       | 牛乳<br>クッキー  |
| 30 土 | ごはん<br>ブレンオムレツ<br>ポークビーンズ<br>スティックきゅうり    | スキムミルク<br>ビスケット                  | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖                   | 卵、大豆、豚肉、スキムミルク、牛乳                  | たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、パセリ粉                        | お茶<br>ウエハース |
| 31 日 |   |                                  |   |                                    |   |             |

暑い夏がやってきました！この時期は、食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏に限らず朝食をきちんと摂ることは、一日を元気に過ごす源です。暑さで食欲がわかない時は、ごはんやパンに汁物やスープまた果物などを添えて食べてみましょう。何か少しでも食べる習慣がつくと、自然と朝食が食べられるようになります。8月は夏休みモードで、生活も不規則になりがちですが、生活のリズムが乱れないよう「早寝・早起き・朝ごはん」で夏を元気いっぱいにご過ごしください。