



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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 クッキー	さつまいも、玄米 フレーク、油、小 麦粉、砂糖、米	白身魚、牛乳、か にかまぼこ、卵、 麦みそ、油揚げ、 しらす干し	トマト、きゅうり、た まねぎ、しめじ、万能 ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
2	水	ごはん 切干大根の炒め煮 豆腐サラダ	牛乳 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、ご ま、米	木綿豆腐、豚肉、 牛乳、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず、しらす干し	トマト、にんじん、切 り干しだいこん、こん ぶ、あおのり	お茶 ビスケット
3	木	ごはん 五目豆 焼き豚 小松菜のおかか和え	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、 板こんにゃく、 油、砂糖、ごま、 米	木綿豆腐、焼き豚、 鶏もも肉、だいず、 ちくわ、しらす干 し、かつお節	にんじん、きゅうり、 れんこん、ごぼう、小 松菜、こんぶ	お茶 ポーロ
4	金	ごはん 煮魚 なすとかぼちゃのあげ酢 みそ汁	お茶 (手作り) お好み焼き	じゃがいも、小麦 粉、山芋、油、砂 糖、マヨネーズ、 米	白身魚、卵、豚 肉、麦みそ、牛 乳、油揚げ、かつ お節	かぼちゃ、キャベツ、 なす、もやし、えのき だけ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、しょう が、あおのり	牛乳 果物
5	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂 糖、ごま、米	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 きゅうり、しめじ	お茶 クッキー
6	日						
7	月	ごはん チンジャオロース リャンバンサンス 果物	牛乳 クッキー	はるさめ、ごま 油、砂糖、片栗 粉、ごま、油、米	豚肉、牛乳、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 ウエハース
8	火	ごはん あじの南蛮漬 ジャーマンポテト スライストマト	牛乳 (手作り) 寒天入り フルーツポンチ	じゃがいも、砂 糖、油、小麦粉、 米、押麦	牛乳、あじ、牛 乳、ベーコン	たまねぎ、トマト、かほ ちゃ、バナナ、みかん 缶、パイン缶、にんじ ん、ピーマン、しめじ、 かんでん、パセリ	お茶 ポーロ
9	水	ごはん ハンバーグ ツナサラダ	お茶 アイスクリーム ウエハース	パン粉、油、砂 糖、米	アイスクリーム、 豚ひき肉、牛ひき 肉、ツナ、卵	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、トマト、に んじん、レモン	牛乳 ビスケット
10	木	ごはん せんざんき キャベツのこんぶ和え トマトスープ	お茶 (手作り) たいめし	米、じゃがいも、 油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、たい、 だいず水煮、ペー コン、からあげ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ホールトマト缶、しめ じ、ごぼう、しょう が、塩こんぶ、こんぶ	牛乳 せんべい
11	金	山の日					
12	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ えのきたけの酢の物	牛乳 クラッカー	しらたき、砂糖、 米	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 凍り豆腐、かにか まぼこ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ	お茶 クッキー
13	日						
14	月	ごはん ポトフ ごまあえ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、ご ま、米	豚肉、牛乳、ウイ ンナー、ちくわ	キャベツ、もやし、た まねぎ、きゅうり、に んじん	お茶 せんべい
15	火	ごはん ちくわ2色揚げ スティックきゅうり 豚汁	牛乳 せんべい	じゃがいも、板こ んにゃく、小麦 粉、マヨネーズ、 油、すりごま、米	木綿豆腐、ちく わ、豚肉、牛乳、 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 ウエハース
16	水	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	(手作り) コーンフレークとパ ンのミルクかけ	コーンフレーク、 砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、卵	バナナ、かぼちゃ、ト マト、キャベツ、き ゅうり、えのきたけ、 にんじん、レモン、ね ぎ、わかめ	お茶 ポーロ

今治市医師会保育所エンゼル保育園

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	木	ごはん レバーの甘煮 ココロサラダ 果物	牛乳 (手作り) ドックパン	じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、米、マヨネーズ、マーガリン、ロー	鶏レバー、牛乳、チーズ、ウインナー	トマト、きゅうり、コーン、しょうが、キャベツ、バナナ	お茶 せんべい
18	金	ごはん 肉じゃが 小魚サラダ	牛乳 カステラ	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、米	牛肉、卵、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき	お茶 ウエハース
19	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クッキー	油、砂糖、ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	お茶 クラッカー
20	日						
21	月	ごはん 魚の梅干煮 きんぴらごぼう 果物	牛乳 かりんとう	板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米	白身魚、牛乳、牛肉	バナナ、にんじん、ごぼう、きゅうり、ピーマン、うめ干し	お茶 クッキー
22	火	ごはん チキンハワイアン かみかみ和え スープ	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、ごま、米、ホットケーキ粉	鶏むね肉、牛乳、ハム、するめ、しらす干し、粉チーズ	パイン缶、キャベツ、もやし、たまねぎ、パイナップル果汁、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ	お茶 せんべい
23	水	ごはん 夏野菜カレー トマトサラダ 果物	牛乳 バターブリッツ	カレールー、油、砂糖、米	豚肉、牛乳、チーズ	りんご、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン	お茶 ビスケット
24	木	ピザ 冷やしうどん ごぼうの甘辛揚げ	コーンフレーク	ゆでうどん、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、卵、ハム、ウインナー、チーズ	コーン、ピーマン、トマト、ごぼう、きゅうり	お茶 クラッカー
25	金	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ 麩のすまし汁	牛乳 せんべい	マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、焼ひ、砂糖、米	白身魚、牛乳、ハム	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきだけ、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、ねぎ	お茶 ポーロ
26	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	牛乳 ビスケット	油、砂糖、米	鶏ひき肉、牛乳、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、えのきだけ	牛乳 クッキー
27	日						
28	月	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ(チーズ入り) すまし汁	お茶 (手作り) おにぎり2種 (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、砂糖	白身魚、ハム、チーズ、かまぼこ、きな粉、しらす干し	きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、レモン	牛乳 果物
29	火	ごはん 魚の竜田揚げ きゅうりの華風サラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット	しらたき、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	さば、牛乳、ハム	もやし、きゅうり、レモン、トマト、えのきだけ、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい
30	水	ロールパン なすのミートスパゲティー キャベツとりんごのサラダ	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	マカロニ・スパゲティー、油、砂糖、ごま、ロールパン	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ	なす、キャベツ、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ホルト缶、にんじん、にんにく、りんご	牛乳 ポーロ
31	木	ごはん かぼちゃの五色揚げ 小松菜の梅じゃこ和え	牛乳 味付けパン	油、小麦粉、米	牛乳、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、コーン、えのきだけ、ピーマン、うめ干し、干しいたけ	お茶 ウエハース

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」