



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	木	おにぎり 冷やし中華 ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	コーンフレーク	生中華めん、じゃがいも、米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、卵、ハム	バナナ、トマト、ごぼう、きゅうり	お茶 クラッカー
2	金	ごはん 魚のムニエル スパサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	米、マヨネーズ、スパゲティー、小麦粉	さけ、牛乳、ハム、バター、絹ごし豆腐	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ	お茶 せんべい
3	土	しょうが焼き かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー	米、油、砂糖	豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、しょうが	牛乳 クッキー
4	日						
5	月	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ	牛乳 （手作り） ポテトフライ	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、ごま	卵、牛乳、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、干しいたけ、あおのり	牛乳 クッキー
6	火	ごはん せんざんき かみかみ和え スライストマト	（手作り） コーンフレークとバナナのシロかけ	米、油、片栗粉、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 ビスケット
7	水	ごはん ハンバーグ ツナサラダ 果物	牛乳 バームクーヘン	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、卵	パイナップル、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 ボーロ
8	木	ごはん チキンハワイアン 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、小麦粉、黒砂糖、ごま	鶏むね肉、たい、だいず水煮缶、ベーコン、からあげ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶、パイナップル（果汁）、にんじん、しめじ、ごぼう、椎茸、こんにゃく	牛乳 クラッカー
9	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） 焼きうどん	米、じゃがいも、ゆでうどん、油、砂糖	白身魚、豚肉、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、な、えのきたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ	牛乳 果物
10	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	お茶 せんべい	じゃがいも、米、押麦、砂糖、ごま	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、きゅうり、もやし、しめじ	牛乳 クッキー
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火	ごはん ちくわ2色揚げ スティックきゅうり みそ汁	お茶 せんべい	米、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま	木綿豆腐、ちくわ、牛乳、麦みそ、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 ウエハース
14	水	スパゲッティナポリタン かにかまサラダ	お茶 クラッカー	スパゲッティ、油、マヨネーズ	牛乳、ハム、かにかま	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、トマト	牛乳 ビスケット
15	木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 クラッカー	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	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	牛乳 クッキー
16	金	焼きそば スライストマト	お茶 せんべい	ゆで中華めん、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト	牛乳 クッキー

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	土	ごはん 高野豆腐の卵とし えのきたけの酢の物	お茶 クッキー	米、しらたき、砂 糖	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	牛乳 クラッカー
18	日						
19	月	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 （手作り） ドックパン	米、ロールパン、マヨ ネーズ、マカロニ、 油、片栗粉、焼ふ、砂 糖、マーガリン	白身魚、牛乳、ハ ム、ウインナー	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 ポーロ
20	火	ピザ 冷やしうどん	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、 油、砂糖	木綿豆腐、牛乳、 卵、ウインナー、 チーズ	トマト、コーン、ピー マン、きゅうり	お茶 クッキー
21	水	ロールパン なすのミートスパゲティー キャベツとりんごサラダ	牛乳 かりんとう	ロールパン、スパ ゲティー、油、砂 糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、 粉チーズ	なす、たまねぎ、りん ご、きゅうり、キャベ ツ、ホールトマト缶、 にんじん、にんにく	牛乳 果物
22	木	ごはん かぼちゃの五色揚げ 小松菜の梅じゃこ和え みそ汁	牛乳 せんべい	米、油、小麦粉	牛乳、ゆで卵、ハ ム、かにかまぼ こ、卵、しらす干 し、麦みそ、木綿 豆腐、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、 しめじ、コーン、ピー マン、えのきたけ、う め干し、干ししいたけ	お茶 ビスケット
23	金	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 果物	牛乳 カステラ	米、油、砂糖	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、油揚 げ、だいず	バナナ、にんじん、し めじ、ひじき、ねぎ	お茶 せんべい
24	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	お茶 ビスケット	米、油、砂糖	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、 えのきたけ	牛乳 ウエハース
25	日						
26	月	ごはん 肉じゃが 小魚サラダ 果物	牛乳 （手作り） 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、 油	牛肉、牛乳、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、ひ じき	お茶 せんべい
27	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	米、さつまいも、 玄米フレーク、 油、小麦粉、砂糖	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、ね ぎ、わかめ	牛乳 ウエハース
28	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	米、カレールウ、 油、砂糖	豚肉、牛乳、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 ポーロ
29	木	ごはん 切干大根の炒め煮 豆腐サラダ 果物	牛乳 味付けパン	米、砂糖、油、ご ま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、 牛乳、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、こんぶ	お茶 せんべい
30	金	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ すまし汁	お茶 （手作り） おにぎり 〈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、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 クッキー
31	土	ごはん 回鍋肉 中華スープ	お茶 ビスケット	米、砂糖、油、は るさめ	豚肉、牛乳、米み そ	キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、たま ねぎ、ピーマン、しい たけ、ねぎ	牛乳 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」で夏を元気いっぱい過ごしましょう。