

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 あじのフライ こふき芋 コンソメスープ	お茶 （手作り） フルーツアイス	米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖	あじ、アイスク リーム、ベーコン	たまねぎ、バナナ、に んじん、しめじ	牛乳 ビスケット
2	土	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のごまあえ	お茶 せんべい	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、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	牛乳 クッキー
3	日						
4	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、焼酎、砂糖、 マーガリン	白身魚、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 ボーロ
5	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） お好み焼き	米、油、片栗粉、 ごま、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 ハム、するめ、し らす干し、卵、豚 肉（肩ロース）、 かつお節	トマト、もやし、キャ ベツ、きゅうり、にん じん、しょうが、青の り	お茶 ビスケット
6	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
7	木	ごはん 鮭の塩焼き スパサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 マヨネーズ、スパ ゲティー	さけ、牛乳、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 せんべい
8	金	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 粉	鶏むね肉、たい、 だいず水煮缶詰、 ベーコン、からあ げ	パイン缶、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 クッキー
9	土	ごはん 親子煮 きゅうりの華風サラダ	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、 しらたき、砂糖、 ごま油	卵、鶏もも肉、牛 乳、ハム	たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 トマト、しめじ	牛乳 せんべい
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 高野豆腐の卵とじ えのきたけの酢の物	牛乳 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	お茶 クラッカー
13	水	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり	牛乳 コーンフレーク	米、油、中華め ん、コーンフレー ク	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ	お茶 ビスケット
14	木	ごはん ちくわ2色揚げ スライストマト みそ汁	牛乳 バターブリッツ	米、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、 麦みそ、ちくわ	トマト、たまねぎ、ね ぎ、わかめ	お茶 ボーロ
15	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ	牛乳 クッキー	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	お茶 クラッカー
16	土	ロールパン スパゲティナポリタン スティックきゅうり	お茶 せんべい	スパゲティ、油	ウインナー、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、にんじん	牛乳 ウエハース

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	日						
18	月	ごはん 夏野菜カレー コロコロサラダ	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、カレールウ、 片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、豚 肉、チーズ、牛乳	トマト、きゅうり、 コーン、かぼちゃ、た まねぎ、なす、にんじ ん、ピーマン	牛乳 ボーロ
19	火	ごはん 魚の梅干煮 きんぴらごぼう 果物	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、油、しらた き、砂糖、ごま	白身魚、木綿豆 腐、牛乳、牛肉	バナナ、にんじん、ご ぼう、ピーマン、うめ 干し	お茶 クッキー
20	水	ピザ 冷やしうどん	牛乳 カステラ	米、砂糖、ゆであ うどん、ピザシート	牛乳、油揚げ、 チーズ、ウイン ナー、ハム	パプリカ、ピーマン、 きゅうり、しいたけ、 コーン	お茶 せんべい
21	木	ごはん かぼちゃの五色揚げ 小松菜の梅じゃこ和え 果物	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	すいか、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 ビスケット
22	金	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 果物	牛乳 クラッカー	米、油、砂糖	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、油揚 げ、だいず	パインナップル、にんじ ん、しめじ、ひじき、 ねぎ	お茶 せんべい
23	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、 えのきだけ	牛乳 ウエハース
24	日						
25	月	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、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 クラッカー
26	火	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、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 ビスケット
27	水	ロールパン なすのミートスパゲティ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 かりんとう	ロールパン、スパ ゲティ、油、砂 糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、 粉チーズ	なす、きゅうり、たま ねぎ、りんご、キャベ ツ、ホールトマト缶 詰、にんじん、にんに く	牛乳 せんべい
28	木	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
29	金	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	土	ごはん ブレンオムレツ ボークビーンズ スティックきゅうり	お茶 ビスケット	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 砂糖	卵、大豆、豚肉、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 トマトピューレ、パセ リ粉	牛乳 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過ごしましょう。