

08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	土	ごはん 親子煮 小松菜のごまあえ	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、し めじ	牛乳 クッキー
2	日						
3	月	ごはん かに玉甘酢あんかけ 春雨サラダ 果物	牛乳 （手作り） ポテトフライ	じゃがいも、米、 油、はるさめ、砂 糖、片栗粉	卵、スキムミル ク、豚肉、かにか まぼこ、ハム	パインアップル、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、干しいたけ	お茶 ビスケット
4	火	ごはん 魚の梅干煮 きゃべつとにんじんのサラダ みそ汁	お茶 （手作り） ジャムパン	米、ロールパン、 砂糖、油、ごま 油、ごま	白身魚、ハム、麦 みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、 もやし、なす、たまね ぎ、しめじ、うめ干 し、ねぎ、いちごジャ ム	お茶 せんべい
5	水	ごはん 切干大根の炒め煮 豆腐サラダ 果物	牛乳 バームクーヘン	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	すいか、トマト、きゅ うり、にんじん、切り 干しだいこん、こんぶ	牛乳 ビスケット
6	木	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり	お茶 （手作り） だいめし	米、ゆで中華め ん、マヨネーズ、 油	豚肉、たい、から あげ	バナナ、きゅうり、 キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、ご ぼう、あおのり、こん ぶ	牛乳 せんべい
7	金	ごはん 魚のレモン風味 スパサラダ みそ汁	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、マヨ ネーズ、スパゲ ティー、砂糖	白身魚、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、 レモン果汁	お茶 クッキー
8	土	ごはん 麻婆豆腐 華風サラダ	お茶 クラッカー	米、油、砂糖、ご ま、片栗粉、ごま 油	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、ハム、 みそ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、トマト、に んじん、にら	牛乳 ビスケット
9	日						
10	月	ごはん 魚の香り焼き キャベツとりんごのサラダ すまし汁	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	米、干しそうめ ん、油、ごま、砂 糖、ホットケーキ 粉	あじ、牛乳、ハ ム、かまぼこ、木 綿豆腐	きゅうり、りんご、 キャベツ、ねぎ、にん じんにく	お茶 ポーロ
11	火	山の日					
12	水	ごはん スパゲティーナポリタン きゅうりの塩もみ	牛乳 せんべい	米、油 スパゲティー	牛乳、ウイン ナー、粉チーズ	きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、ト マト	お茶 ビスケット
13	木	わかめおにぎり ちくわ2色揚げ みそ汁	牛乳 クッキー	米、小麦粉、油	木綿豆腐、ちく わ、牛乳、麦み そ、卵	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、わかめ	お茶 ウエハース
14	金	ごはん お好み焼き	牛乳 クラッカー	米、油、マヨネー ズ、小麦粉	牛乳、卵、豚肉、 かつお節	キャベツ、もやし	お茶 ビスケット
15	土	ごはん 肉うどん	お茶 クッキー	米、ゆでうどん	牛乳、鶏ささみ	にんじん、ほうれん草	牛乳 せんべい
16	日						

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	月	ごはん 肉じゃが 切干大根のごま和え 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 しらたき、砂糖、 マヨネーズ、ご ま、油	牛肉、牛乳、ハム	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん	お茶 せんべい
18	火	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツのこんぶ和え 野菜スープ	牛乳 カステラ	米、油、片栗粉、 焼ふ、ごま、砂糖	白身魚、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、しめじ、えのきたけ、に んじん、ねぎ、塩こんぶ	お茶 ボーロ
19	水	ごはん ピザ 冷やしうどん	牛乳 クラッカー	米、ゆでうどん	牛乳、卵、チー ズ、ウインナー、 かまぼこ	きゅうり、にんじん、 コーン缶、ピーマン、 トマト	お茶 ウエハース
20	木	ごはん かぼちゃの五色揚げ トマトスープ	お茶 ヨーグルト	米、油、小麦粉	ヨーグルト、ゆで 卵、ハム、だいず 水煮缶詰、ベーコ ン、卵	かぼちゃ、キャベツ、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、コー ン、ピーマン、しめじ、干し しいたけ	お茶 ビスケット
21	金	ごはん ボークカレー 小松菜の梅じゃこ和え 果物	牛乳 バターブリッ	じゃがいも、米、 カレールウ、油	豚肉、牛乳、かに かまぼこ、しらす 干し	こまつな、たまねぎ、 パインアップル、にんじ ん、えのきたけ、うめ 干し	お茶 ボーロ
22	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ えのきたけの酢の物	お茶 ビスケット	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 ウエハース
23	日						
24	月	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ かにかまサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 ごま、砂糖	白身魚、牛乳、か にかまぼこ、卵、 麦みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、 しめじ、きゅうり、ね ぎ	牛乳 クラッカー
25	火	ごはん ハンバーグ ごまあえ 果物	牛乳 （手作り） フルーツプリン	米、パン粉、油、 ごま	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、ちく わ、卵	パインアップル、もや し、たまねぎ、きゅう り、みかん缶、にんじ ん	お茶 せんべい
26	水	ロールパン なすのミートスパゲティー ハムマリネ	（手作り） ヨーグルトと バナナのミックス	ロールパン、スパ ゲティー、油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、 粉チーズ	なす、キャベツ、オレンジ、 たまねぎ、ホールトマト缶 詰、きゅうり、にんじん、レ モン果汁、にんにく	お茶 ボーロ
27	木	ごはん あじのフライ かみかみ和え みそ汁	お茶 （手作り） おにぎり （わかめ・きなこ）	米、油、小麦粉、 砂糖、ごま	あじ、ハム、する め、きな粉、しら す干し	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり	牛乳 クッキー
28	金	ごはん ひじきの炒り煮 キャベツのごまマヨサラダ 粉ふきいも	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 砂糖、すりごま	豚肉、牛乳、さつ ま揚げ、油揚げ、 かにかまぼこ、だ いず	キャベツ、にんじん、 しめじ、もやし、きゅ うり、ひじき、あおの り	お茶 クラッカー
29	土	ごはん ボークビーンズ プレーンオムレツ 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、 にんじん、トマト ピューレ、パセリ粉	牛乳 せんべい
30	日						
31	月	ごはん チキンハワイアン コロコロサラダ きのこスープ	牛乳 せんべい	米、油、片栗粉、 小麦粉、砂糖、黒 砂糖	鶏むね肉、牛乳、 チーズ	パイン缶、トマト、 きゅうり、パインッ プル、たまねぎ、しめ じ、コーン、えのきた け、ねぎ	お茶 ビスケット

夏本番！この時期は、食欲が低下して食事が偏ったり、食事の量が減ったりすることがあります。ですが、しっかり食事を摂らないとエネルギー不足になり、より一層疲れを感じやすくなってしまいます。中でも、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、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。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して夏を元気いっぱい過ごしましょう。