

## 8月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 砂糖 カレー粉 パン ごま油	豚肉 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 オレンジ
3	月	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ さつま芋 三温糖 醤油 みそ 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 卵 かつおぶし ミルク	ゴーヤー チンゲン ハンダマ なめこ茸 人参 玉葱 スイカ
4	火	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ 醤油 かたくり ホットケーキ粉 ごま パター	レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	人参 レタス きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ
5	水	夏野菜ごろごろキーマカレー ピーチヨーグルト ミルク	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 カレールウ バター コーンフレーク アイスクリーム	合挽肉 ヨーグルト	茄子 トマト 南瓜 人参 しめじ茸 玉葱 桃
6	木	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ゴーヤクッキー	米 あわ 小麦粉 醤油 かたくり粉 みそ 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆腐 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 人参 小松菜 インゲン 切干大根 昆布 スイカ
7	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ ミルク	きゅうり しいたけ オレンジ
8	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン ごま油	豚肉 ミルク	ほうれん草 生姜 バナナ
11	火	チキンカレー フルーツヨーグルト ミルク	ゴーヤーカルピス 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ パン 塩 醤油 カルピス	鶏肉 ヨーグルト	茄子 トマト ピーマン ゴーヤー フルーツカクテル
12	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 かつおぶし 豚骨 ツナ	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき りんご
13	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 砂糖 かたくり 春雨 ビスケット ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ	チンゲン トマト えのき茸 わかめ アガー きゅうり オレンジ
14	金	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の煮物 イカ墨汁 フルーツ ミルク	麦茶 ゴーヤーケーキ	米 あわ 小麦粉 黒糖 かたくり粉 醤油 菜種油	おから イカ 豚肉 鶏ガラ 卵 ミルク	南瓜 もやし 人参 ゴーヤー アーサ しいたけ にんにく スイカ
15	土	焼き芋 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	さつま芋 塩 醤油 パン	湯し豆腐 かつおぶし ミルク	ネギ オレンジ
17	月	あわご飯 ハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 塩 醤油 砂糖 ホットケーキ粉 サラダ油	合挽肉 卵 ささ身 鶏ガラ ミルク	キャベツ 人参 バナナ ハンダマ きゅうり パイン
18	火	あわご飯 南瓜のじゃこがらめ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ パン 醤油 ごま油	ジャコ レバー 大豆 豆腐 かつおぶし ミルク	へちま 南瓜 人参 にら ひじき オレンジ
19	水	茄子とトマトのスパゲティ ながなサラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 みそにぎり	スパゲティ デミグラソース 米 みそ 塩 醤油	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏ガラ	なが菜 茄子 トマト レタス 焼きのり ピーマン パセリ りんご
20	木	グファン(ご飯) ミヌダル 麩イリチー ウシル(汁物) ナイムン(果物) ミルク	麦茶 ハチヌヤーカーシイティラ	米 あわ くるま麩 強力粉 黒白ごま 水あめ バター	豚肉 カッテージチーズ かつおぶし ミルク	長命草 人参 もやし ピーマン 南瓜 ネギ スイカ
21	金	納豆ご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ かたくり粉 三温糖 コーンフレーク みそ ごま油	カレイ 油揚げ かつおぶし 納豆 ミルク	ブロッコリー へちま ごぼう パプリカ 人参 ネギ オレンジ
22	土	固ジューシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン	湯し豆腐 豚肉 かつおぶし ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ バナナ
24	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 じゃが芋 さつま芋 デミグラソース 白玉粉 バター	牛肉 卵 ミルク	トマト 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 コーン オレンジ
25	火	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し 野菜みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 小麦粉 パン粉 強力粉 醤油 みそ 粉黒糖	豚肉 チーズ 卵 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 小松菜 トマト 水菜 スイカ
26	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ ミルク	野菜ジュース 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 砂糖 いなむどち用みそ 菜種油	いりこ 豚肉 カシイティラ 卵 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 きゅうり りんご ひじき たけのこ 野菜ジュース
27	木	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	ロールパン 塩 醤油 米 バター マカロニ	鮭 ささ身 卵 鶏ガラ チーズ	玉葱 レタス トマト 小松菜 しめじ茸 きゅうり 人参 オレンジ
28	金	誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 皮付きポテト 砂糖 醤油 ケーキ ごま オリーブ油	牛肉 ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク	とうもろこし ピーマン きゅうり トマト 玉葱 コーン スイカ
29	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン (生)木くらげ ネギ バナナ
31	月	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ ミルク	麦茶 春巻きパイ	米 あわ じゃが芋 いちごジャム 塩 マヨネーズ 春巻きの皮	白身魚 カッテージチーズ 鶏ガラ 卵 ミルク	人参 きゅうり トマト しめじ茸 玉葱 りんご

ミーン、ミーン、ミーン 暑い毎日が続いています。食品には体を冷やす物(ゴーヤー ヘチマ 茄子 海草 きのこと 豆類 よもぎ 果物 等)と体を温める物(卵 肉 牛乳 人参 大根 南瓜 等)があります。

バランス良く食べて、この夏を乗り切りましょう。また、レジャー等で食中毒にならないよう、バーベキューも十分に火を通して、おにぎり、飲み物にも気をつけ、楽しい夏にしましょう。