

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 果物	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、 押麦、砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、ス キムミルク、かに かまぼこ	バナナ、たまねぎ、こ まつな、もやし、にん じん、しめじ、グリーン ピース	お茶 クッキー
2	日						
3	月	ごはん ちくわ2色揚げ スライストマト 豚汁	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、 小麦粉、押麦、 油、すりごま	木綿豆腐、ちく わ、豚肉、スキム ミルク、麦みそ、 卵	トマト、たまねぎ、ご ぼう、にんじん、ね ぎ、あおのり	お茶 ウエハース
4	火	ごはん 魚の梅干煮 ピーマンとにんじんのサラダ みそ汁	お茶 （手作り） ドックパン	米、ロールパン、 押麦、砂糖、マヨ ネーズ、マーガリ ン、油、ごま油、 ごま	あかうお、ウイン ナー、ハム、麦み そ、油揚げ	キャベツ、ピーマン、 にんじん、もやし、な す、たまねぎ、しめ じ、うめ干し、ねぎ	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	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、砂糖、 油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、 スキムミルク、さ つま揚げ、油揚 げ、だいず、しら す干し	ずいか、トマト、きゅ うり、にんじん、切り 干しだいこん、グリーン ピース、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 果物	お茶 （手作り） たいめし	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 コーンフレーク
7	金	ごはん 魚のレモン風味 スパサラダ みそ汁	スキムミルク 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、押麦、砂 糖	白身魚、スキムミ ルク、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	スキムミルク クラッカー	米、押麦、油、砂 糖、ごま、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、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 果物
9	日						
10	月	ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 かぼちゃの素揚げ かきたま汁	お茶 （手作り） 焼きビーフン	米、ビーフン、 油、押麦、砂糖、 ごま油	豚肉、卵、木綿豆 腐	トマト、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、かぼ ちゃ、ピーマン、きゅ うり、オクラ、レモン 果汁、ねぎ、干し しいたけ、わかめ	牛乳 果物
11	火	山の日					
12	水	ごはん せんざんき おくらのおかか和え みそ汁	スキムミルク （手作り） チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、 押麦、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ス キムミルク、牛乳、卵、 麦みそ、油揚げ、粉チー ズ、しらす干し、かつお 節	きゅうり、にんじん、 オクラ、ねぎ、しょう が、カットわかめ	お茶 ビスケット
13	木	ごはん ボークカレー 小松菜の梅じゃこ和え 果物	スキムミルク バターブリッツ	じゃがいも、米、 カレールウ、押 麦、油	豚肉、スキムミル ク、かにかまぼ こ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、 オレンジ、にんじん、 えのきたけ、グリーン ピース、うめ干し	お茶 ボーロ
14	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 春雨サラダ 果物	スキムミルク （手作り） ポテトフライ	じゃがいも、米、 油、マヨネーズ、 はるさめ、押麦、 砂糖、片栗粉	卵、スキムミル ク、豚肉、かにか まぼこ、ハム	パイナップル、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、グリーンピース、干 しいたけ、あおのり	お茶 ビスケット
15	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え 果物	スキムミルク クッキー	米、押麦、油、砂 糖	鶏ひき肉、スキム ミルク、かにかま ぼこ、かつお節	かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、オレンジ、 にんじん、えのきたけ	お茶 せんべい
16	日						

今 治 市 (一 般)

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	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、 しらたき、砂糖、 押麦、マヨネー ズ、ごま、油	牛肉、スキムミル ク、ハム	すいか、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 グリーンピース、切り干 しだいこん	お茶 せんべい
18	火	ごはん 魚のトマトソース キャベツのこんぶ和え 麩のすまし汁	スキムミルク （手作り） 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、 押麦、焼豆、ご ま、砂糖	白身魚、木綿豆 腐、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、にんじん、トマト ピューレ、ねぎ、塩こんぶ	お茶 ボーロ
19	水	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ スープ	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、マカロニ、 油、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、ペー コン、ヨーグルト、 ハム、みそ	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、 にんにく、しょうが	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 果物	お茶 （手作り） ジャムヨーグルト	米、油、小麦粉、 押麦	ヨーグルト、ゆで 卵、ハム、だいず 水煮缶詰、ペー コン、卵	バナナ、かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、ホールマト 缶詰、コーン、いちごジャ ム、ピーマン、しめじ、キ しいだけ	お茶 ビスケット
21	金	ごはん 魚の香り焼き キャベツとなしのサラダ すまし汁	スキムミルク カステラ	米、干しとうめ ん、押麦、油、ご ま、砂糖	あじ、スキムミル ク、ハム、かまぼ こ	きゅうり、なし、キャ ベツ、オクラ、ねぎ、 にんにく	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 果物	スキムミルク ビスケット	米、しらたき、押 麦、砂糖	卵、鶏ひき肉、ス キムミルク、さつ ま揚げ、凍り豆 腐、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、え のきたけ、グリーンピー ス	お茶 ウエハース
23	日						
24	月	ごはん レバー入りハンバーグ ごまあえ 果物	スキムミルク （手作り） フルーツプリン	米、パン粉、押 麦、油、ごま	豚ひき肉、牛ひき 肉、スキムミル ク、鶏レバー、ち くわ、卵、生ク リーム	パイナップル、もや し、バナナ、たまね ぎ、きゅうり、みかん 缶、にんじん、グリー ンアスパラガス	お茶 せんべい
25	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ かにかまサラダ みそ汁	スキムミルク クッキー	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 押麦、ごま、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、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
26	水	ロールパン なすのミートスパゲティー ハムマリネ 果物	（手作り） ヨーグルトと バナナのミルかけ	ロールパン、玄米 フレーク、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	バナナ、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 ひじきの炒り煮 キャベツのごまマヨサラダ 粉ふきいも	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、油、砂糖、す りごま	豚肉、スキムミル ク、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、いんげん、ひじ き、あおのり	お茶 クラッカー
28	金	ごはん あじの南蛮漬け かみかみ和え スライストマト	お茶 （手作り） おにぎり （わかめ・きなこ）	米、油、小麦粉、 砂糖、押麦、ごま	あじ、ハム、する め、きな粉、しら す干し	トマト、かぼちゃ、も やし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅ うり、ピーマン	牛乳 クッキー
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	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、油、砂糖	卵、大豆、豚肉、 スキムミルク、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	お茶 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	スキムミルク せんべい	米、油、押麦、片 栗粉、小麦粉、砂 糖、黒砂糖	鶏むね肉、スキム ミルク、チーズ	パイン缶、トマト、 きゅうり、パイナッ 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にご過ごししましょう。