

令和 8年 8月の予定献立表

日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal		
				蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
3	月	食パン イコジyam ポトフ 白身魚のカレー揚げ 切干大根サラダ ぶどうゼリー 牛乳	食パン イコジyam じゃがいも にんじん たまねぎ だいこん ウィンナー コンソメ 白身魚 片栗粉 カレー粉 大豆油 切干大根 きゅうり にんじん ごま マヨネーズ ぶどうゼリー 牛乳	544 19.8 17.7		2.0
4	火	煮干しふりかけごはん おでん 鶏のから揚げ やさいの即席漬け すいか のむコアコア	精白米 にぼし さくらえび あおのり ごま ごま油 だいこん にんじん ちくわ こんぶ こんにゃく 鶏肉 しょうが 片栗粉 大豆油 きゅうり にんじん キャベツ 穀物酢 塩昆布 すいか ヨーグルト・リンク	487 15.5 13.5		1.5
5	水	チャーハン オクラスープ ささみと大豆サラダ フライドポテト 牛乳寒 フルーツジュース	精白米 卵 焼豚 ねぎ ハブリカ いんげん 中華だし 大豆油 ごま油 おくら たまねぎ にんじん ウィンナー コンソメ だいず トマト きゅうり 鶏ささみ とうもろこし マヨネーズ じゃがいも 牛乳 寒天 みかん フルーツジュース	495 14.4 13.3		2.1
6	木	ナポリタンスパゲティ キャベツスープ 冷しゃぶサラダ 粉ふきいも アイス 牛乳	スパゲティ たまねぎ ピーマン ベーコン マッシュルーム とうもろこし バター オリーブ油 コンソメ ケチャップ 牛乳 キャベツ にんじん ウィンナー コンソメ 豚肉 しょうが キャベツ ハブリカ きゅうり 大豆油 穀物酢 ごま ねりごま じゃがいも アイス 牛乳	591 17.9 23.2		2.7
7	金	ごはん たまごふりかけ みそ汁 かぼちゃコロッケ ビーフンソテー バナナ 牛乳	精白米 たまごふりかけ えのき しめじ 豆腐 にんじん みそ 和風だし かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ パン粉 大豆油 ビーフン キャベツ たまねぎ ピーマン バブリカ 豚肉 中華だし オイスターソース バナナ 牛乳	509 15 11.3		1.5



8/12(水)～21(金) は、
お弁当のご持参をお願いします



24	月	わかめごはん さば塩焼き コーンフレーク	みそ汁 スパゲティサラダ 牛乳	精白米 わかめ たまねぎ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ さば スパゲティ レタス きゅうり にんじん ツナ とうもろこし マヨネーズ コーンフレーク 牛乳	492 15.8 13.1	1.2
25	火	醤油ラーメン ゆで卵 ヨーグルト	さつまいもサラダ フルーツジュース	中華めん 焼豚 なると 葉ねぎ めんま とうもろこし 醤油ラーメンスープ 卵 さつまいも ごぼう にんじん えだまめ マヨネーズ ヨーグルト フルーツジュース	505 17.5 10.5	2.2
26	水	ごはん 味のり ひじき入りつくね シュークリーム	みそ汁 ほうれん草ごま和え 牛乳	精白米 味のり とうがん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鶏挽肉 ひじき にんじん たまねぎ しょうが 片栗粉 ほうれん草 キャベツ ごま シュークリーム 牛乳	526 18.7 19.5	1.7
27	木	ごはん エビのケチャップ炒め バナナケーキ	中華スープ 野菜のごまマヨ和え 飲むコアコア	精白米 にんじん しいたけ えのき たまねぎ ハム 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油 エビ たまねぎ パプリカ ビーマン しいたけ ケチャップ 穀物酢 いんげん れんこん にんじん ごま マヨネーズ バナナ ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳 ヨーグルトドリンク	554 17 18.1	1.2
28	金	食パン イチゴジャム 白身魚フライ タルタルソース フルーツ寒天	ミネストローネ 人参レタス和え 牛乳	食パン イチゴジャム ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも なす トマト トマト缶 マカロニ コンソメ 白身魚 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 たまねぎ 卵 マヨネーズ 穀物酢 にんじん レタス ごま パイン みかん もも 寒天 牛乳	552 19.8 21.0	2.1
31	月	ごはん たまごふりかけ 厚揚げそぼろあん ちんすこう	みそ汁 ツナサラダ 牛乳	精白米 たまごふりかけ たまねぎ わかめ にんじん 油揚げ 葉ねぎ 和風だし みそ 厚揚げ 豚挽肉 しょうが いんげん 大豆油 片栗粉 パプリカ きゅうり レタス ツナ 穀物酢 薄力粉 大豆油 牛乳	599 18.4 21.3	1.8

水分補給はしっかりしたいものの、甘いジュースのとりすぎは、のどが渇き、食欲を失わせて、味覚の発達の妨げになります。毎回の食事に 汁物や新鮮な野菜を取り入れたり、飲み物は麦茶や白湯などにし、バランスの良い食生活で夏バテを予防しましょう。

