



日	曜	献立名	主要材料			間食 乳児おやつ(午前) 乳児・幼児おやつ(午後)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの	
1	木	御飯 魚の塩焼き 酢の物 沢煮わん	牛乳、かつお節(だし)、ちくわ、鮭 豚肉、スキムミルク	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖 マーガリン	バナナ、かぼちゃ、小松菜、人参、葱 キャベツ、ごぼう、生姜、たけのこ水煮 玉葱、生椎茸	牛乳 果物 ミルク モチモチかぼちゃもち
2	金	御飯 酢鶏 中華スープ 果物	牛乳、きな粉、豆腐、若鶏肉 ベーコン、卵、チーズ スキムミルク	小麦粉、精白米、さつまいも、でん粉 砂糖、油、バター	人参、葱、ピーマン、赤ピーマン 生姜、玉葱、えのき茸、木耳 オレンジ、パイン缶	牛乳 チーズ ミルク きなこクッキー
3	土	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、焼き豚、刻み昆布、ハム、チーズ	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま 小麦粉	チンゲン菜、人参、葱、キャベツ きゅうり、生姜、しなちく、玉葱 もやし、木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ハムチーズ蒸しパン
5	月	御飯 夏けんちん ちくわの磯辺揚げ はりはり和え	牛乳、豆腐、かつお節(だし) しらす干し、ちくわ、若鶏肉 青のり粉	小麦粉、精白米、食パン、糸こんにゃく 砂糖、油、ごま油、マーガリン、ごま 菓子	かぼちゃ、小松菜、人参、葱、ごぼう 切干大根	牛乳 菓子 牛乳 ごまトースト
6	火	チャーハン ハムともやしのサラダ 春雨スープ	牛乳、焼き豚、ハム チーズ	精白米、春雨、砂糖、菓子、サラダ油 ごま油	チンゲン菜、人参、枝豆 グリンピース、きゅうり、玉葱 ホールコーン缶、もやし、木耳	牛乳 チーズ 牛乳 枝豆 菓子
7	水	<b>ひかよし献立</b> 御飯 カレー煮魚 レモン酢和え えのきだけのみそ汁	豆腐、豆乳、かつお節(だし) さわら、ゼラチン、刻み昆布、寒天 中味噌	精白米、でん粉、砂糖	バナナ、チンゲン菜、人参、葱 きゅうり、生姜、玉葱、えのき茸 みかん缶、パイン缶、黄桃缶 レモン汁	お茶 果物 お茶 豆乳杏仁
8	木	御飯 揚げだし豆腐 干草和え 果物	牛乳、豆腐、油揚げ かつお節(だし)、冷むきえび、卵 スキムミルク	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 バター	オレンジ、貝割菜、人参、キャベツ 玉葱、もやし、えのき茸、すいか	牛乳 果物 ミルク キャロットマフィン
9	金	御飯 焼肉チキン 中華サラダ コンソメスープ	牛乳、鶏肉、中味噌、ベーコン、卵	精白米、ごま、ごま油、砂糖、でん粉 パン、マーガリン、小麦粉	バナナ、もやし、きゅうり、人参 トマト、玉葱、しめじ茸、キャベツ 葱	牛乳 果物 カルピス スイートプール
10	土	冷やし鶏肉ぶっかけ かぼちゃのごま和え 果物	牛乳、かつお節(だし)、かまぼこ 若鶏肉、ハム	菓子、うどん、砂糖、ごま	かぼちゃ、小松菜、人参、葱 きゅうり、木耳、バナナ	牛乳 菓子 お茶 じゃことごまのおにぎり
12	月	山の日				
13	火	チンジャオロース風丼 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、卵	精白米、でん粉、砂糖、せんべい 油、ごま油	チンゲン菜、人参、ピーマン 赤ピーマン、たけのこ水煮、玉葱 もやし、黄ピーマン、木耳、生椎茸 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子
14	水	ジャージャーうどん オニオンスープ ゼリー	牛乳、チーズ、豆腐、豚挽肉、中味噌	うどん、砂糖、小麦粉、油	玉葱、人参、干椎茸、きゅうり、木耳 葱	牛乳 チーズ 牛乳 ココア蒸しパン
15	木	梅じゃこごはん ごま酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳、塩わかめ、しらす干し、豆腐 中味噌、ウインナー、卵、 かつお節(だし)、ちくわ	精白米、ごま、小麦粉	バナナ、梅干し、もやし、きゅうり 人参、玉葱、えのき茸、葱	牛乳 菓子 お茶 アメリカンドッグ
16	金	パン 豚肉のロベールソース 付け合せ マカロニスープ	牛乳、豚肉、ハム、スキムミルク	パン、マカロニ、砂糖、菓子、油 バター	オレンジ、チンゲン菜 トマトピューレ、人参、ブロッコリー 玉葱、とうもろこし、にんにく えのき茸	牛乳 果物 ミルク とうもろこし 菓子
17	土	冷麦 厚揚げの含め煮 果物	牛乳、厚揚げ、かつお節(だし) 塩わかめ	菓子、ひやむぎ、じゃが芋、砂糖 ごま、パン、油	さやいんげん、トマト、人参、葱 きゅうり、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン
19	月	御飯 モロヘイヤスープ 豚肉と野菜のソテー 果物	牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン、卵 チーズ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 サラダ油、ごま	人参、モロヘイヤ、赤ピーマン キャベツ、玉葱、ホールコーン缶 しめじ茸、オレンジ	牛乳 チーズ 牛乳 さーたーあんだぎー
20	火	<b>かみかみ献立</b> わかめ御飯 にしき和え 夏野菜のみそ汁	牛乳、きな粉、絹豆腐 かつお節(だし)、しらす干し、ちくわ スキムミルク、塩わかめ、中味噌	精白米、白玉粉、砂糖、ごま	バナナ、オクラ、かぼちゃ、人参 きゅうり、玉葱、なす、もやし	牛乳 果物 ミルク 利休白玉
21	水	御飯 五目煮豆 そうめん汁 果物	牛乳、茹大豆、かつお節(だし) かまぼこ、さつまいも揚げ、若鶏肉 ウインナー	パン、そうめん、精白米、じゃが芋 砂糖、油	オレンジ、さやいんげん、人参、葱 キャベツ、玉葱、バナナ	牛乳 果物 牛乳 ホットドッグ
22	木	御飯 魚のムニエル 付け合せ クリームコンソメスープ	牛乳、鮭、ハム、卵	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 バター、菓子	トマト、人参、パセリ、キャベツ 玉葱、クリームコーン缶 ホールコーン缶、パイン缶、レーズン レモン汁	牛乳 菓子 牛乳 パイナップルケーキ
23	金	御飯 ピーマンときのこのナゲット 付け合せ コンソメスープ	若鶏挽肉、ベーコン、牛乳 スキムミルク	葱、精白米、でん粉、グラニュー糖、油 バター、マヨネーズ	バナナ、人参、葱、ピーマン ブロッコリー キャベツ、玉葱、にんにく、エリンギ	牛乳 果物 ミルク 葱のラスク
24	土	ミートスパゲッティ スティック野菜 果物	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ、卵	菓子、スパゲッティ、砂糖、油 マヨネーズ、小麦粉、バター	トマトホール缶、人参、グリーンピース きゅうり、大根、玉葱、にんにく しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 マドレーヌ
26	月	御飯 冬瓜スープ 中華風サラダ 果物	牛乳、豆腐、若鶏肉、焼き豚 スキムミルク	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油 ごま油、ごま、菓子	かぼちゃ、人参、葱、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、もやし、とうがん 木耳、オレンジ	牛乳 菓子 ミルク かぼちゃ蒸しパン
27	火	(幼児)やきそば ウインナー とうもろこし 枝豆 ゼリー (乳児)やきそば ウインナー わかめスープ ゼリー	牛乳、チーズ、豚肉、さつまいも 粉かつお、青のり粉、ウインナー、ハム 豆腐	中華そば、油、	玉葱、もやし、キャベツ、人参、木耳 葱、とうもろこし、枝豆、	牛乳 チーズ お茶 かき氷
28	水	パン チリコンカン パブリカのサラダ 果物	牛乳、茹大豆、ツナ缶、牛挽肉 豚挽肉	小麦粉、パン、上新粉、じゃが芋、砂糖 油、サラダ油、バター	オレンジ、トマトホール缶 トマトピューレ、人参、赤ピーマン グリンピース、キャベツ、玉葱 黄ピーマン、しめじ茸、バナナ	牛乳 果物 牛乳 ショートブレッド
29	木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ 切干大根のみそ汁	牛乳、豆腐、かつお節(だし)、鮭 卵、スキムミルク、中味噌	小麦粉、パン粉、精白米、砂糖、油 ごま	人参、葱、キャベツ、生姜、切干大根 玉葱、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツボンチ
30	金	御飯 鶏肉のみそ漬け焼きのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節(だし) 糸かつお、若鶏肉、ヨーグルト アイスクリューム 塩わかめ、中味噌	精白米、砂糖、ウエハース	オレンジ、人参、葱、きゅうり、玉葱 にんにく、もやし、えのき茸	牛乳 果物 牛乳 アイス ウエハース
31	土	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ 豚肉、青のり粉、塩わかめ	菓子、うどん、油、ごま、小麦粉 マーガリン	人参、葱、キャベツ、玉葱、もやし バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ブラウニー

### 体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

### 旬の食材

#### オクラ

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「転すり」をするとよいでしょう。

### 今日は何の日?

8月31日は「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定。野菜をたくさん食べる日にしましょう。