



# 8月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			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		乳児・幼児おやつ(午後)
1	月	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ 野菜スープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン, チーズ	精白米, じゃが芋, 砂糖	さやいんげん, 人参, パセリ, キャベツ 玉葱, コーン缶, にんにく	牛乳 チーズ お茶 たこ焼き	
2	火	わかめごはん きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁 果物	牛乳, 豆腐, 煮干し, しらす干し, さつま揚げ スキムミルク, 塩わかめ, みそ	小麦粉, 精白米, 上新粉, 糸こんにゃく, 砂糖 油, ごま	りんご, 人参, 葱, ピーマン, ごぼう, 玉葱 えのぎ茸, オレンジ	牛乳 果物 ミルク ショートブレッド	
3	水	パン ヘルシーミートローフ 付け合せ レタススープ	しぼり豆腐, 豚挽肉, ハム, 卵, スキムミルク 牛乳	パン, パン粉, じゃが芋, 油	オレンジ, 人参, ブロッコリー, 玉葱, レタス しめじ茸	牛乳 果物 ミルク フライドポテト	
4	木	ご飯 カレー煮魚 いんげんのごま和え 切干大根の味噌汁	牛乳, 油揚げ, 豆乳, 煮干し, さわら, ちくわ ゼラチン, スキムミルク, 寒天, 塩わかめ みそ	精白米, でん粉, 砂糖, ごま	さやいんげん, 人参, 葱, 生姜, 切干大根 玉葱, コーン缶, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶 レモン汁	牛乳 菓子 ミルク 豆乳杏仁	
5	金	ご飯 わかめスープ 中華炒め 一口ゼリー	牛乳, 若鶏肉, 焼き豚, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油, ごま	バナナ, にら, 人参, 赤ピーマン, キャベツ 玉葱, もやし, 木耳, 生椎茸	牛乳 果物 ミルク さーたーあんだぎー	
6	土	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳, 焼き豚, 刻み昆布	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま	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, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ラスク	
8	月	ご飯 夏けんちん 焼きししゃも おかか和え	牛乳, 豆腐, 煮干し, 糸かつお, ししゃも 若鶏肉, ウインナー, チーズ	パン, 精白米, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油	かぼちゃ, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり ごぼう, もやし	牛乳 チーズ お茶 ホットドッグ	
9	火	ごはん 冬瓜スープ ちくわのカレー揚げ レモン酢和え	牛乳, 豆腐, ちくわ, 若鶏肉, 豚挽肉, 卵 スキムミルク	小麦粉, 精白米, 上新粉, 砂糖, 油, ごま油	りんご, チンゲン菜, にら, 人参, 葱 キャベツ, きゅうり, 玉葱, もやし とうがん, レモン汁	牛乳 果物 お茶 チヂミ	
10	水	ご飯 五目煮豆 玉葱の味噌汁 果物	牛乳, 大豆, 厚揚げ, 煮干し, さつま揚げ 若鶏肉 卵, スキムミルク, みそ, 牛乳	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油	さやいんげん, 人参, 葱, 玉葱, 生椎茸 パイン缶, レーズン	牛乳 菓子 ミルク パイナップルケーキ	
11	木	山の日					
12	金	もずく丼 和風サラダ 一口ゼリー	牛乳, 豚挽肉, 糸かつお, もずく	精白米, 砂糖, でん粉, 食パン, ジャム	トマト, 人参, パセリ, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, コーン缶, オレンジ, りんご	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
13	土	冷麦 高野豆腐の含め煮 果物	牛乳, 高野豆腐, かつお節, ちくわ, 塩わかめ	菓子, ひやむぎ, じゃが芋, 砂糖, ごま	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 フルーチェ 菓子	
15	月	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 甘酢漬け 果物	牛乳, さつま揚げ, 若鶏挽肉, スキムミルク 刻み昆布	焼麩, 精白米, でん粉, 砂糖, グラニュー糖 油	さやいんげん, かぼちゃ, 人参 キャベツ, 生姜, 玉葱, もやし	牛乳 菓子 ミルク 麩のラスク	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			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		乳児・幼児おやつ(午後)
16	火	チャーハン ナムル わかめスープ	牛乳, 豆腐, 焼き豚, アイスcream 塩わかめ	精白米, 砂糖, 油, ごま油, ごま	バナナ, 人参, 葱, グリンピース, きゅうり 玉葱, コーン缶, もやし, 木耳	牛乳 果物 お茶 アイスcream	
17	水	ご飯 魚のごま揚げ 付け合せ なすの味噌汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, カレイ, 卵 スキムミルク, 中みそ	小麦粉, パン粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま	オレンジ, トマト缶, 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, レモン汁	牛乳 果物 ミルク かぼちゃ蒸しパン	
18	木	ご飯 チリコンカン ピーマンのマリネ 果物	牛乳, 大豆, ツナ缶, 牛挽肉, 豚挽肉, 卵 粉チーズ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油	トマト缶, 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, レモン汁, バナナ	牛乳 一口ゼリー お茶 チーズクッキー	
19	金	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き はりはり和え えのきたけのすまし汁	牛乳, きな粉, 絹豆腐, しらす干し, かつお節 若鶏肉, ヨーグルト, スキムミルク, 塩わかめ みそ, チーズ	精白米, ホットケーキミックス, 白玉麩, 砂糖 ごま, オレオ	人参, 葱, きゅうり, 切干大根, 玉葱 にんにく, えのき茸	牛乳 チーズ ミルク オレオカップケーキ	
20	土	焼きうどん 華風スープ 果物	牛乳, 豆腐, 粉かつお, かまぼこ, 豚肉 青のり粉	菓子, うどん, 油	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 もやし, 木耳, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 アメリカンドック	
22	月	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 切干大根のみそ汁	絹豆腐, 油揚げ, さわら, 塩わかめ, みそ	精白米, 砂糖, 菓子, クラッカー	バナナ, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 切干大根, 玉葱, えのき茸, しめじ茸	牛乳 果物 ミルク クラッカーサンド プルーン	
23	火	焼肉丼 春雨スープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, 卵, スキムミルク, みそ チーズ	精白米, 砂糖, 春雨	チンゲン菜, 人参, ピーマン 赤ピーマン, キャベツ, 生姜, 玉葱 黄ピーマン, しめじ茸, りんご, レモン汁	牛乳 チーズ ミルク オレンジゼリー 菓子	
24	水	ご飯 揚げ出し豆腐 にしき和え 果物	牛乳, 焼豆腐, かつお節, 冷むきえび	精白米, でん粉, 砂糖, 油	りんご, 貝割菜, チンゲン菜, 人参 赤ピーマン, 枝豆, きゅうり, 玉葱 コーン缶, もやし, えのき茸, オレンジ	牛乳 果物 お茶 枝豆 菓子	
25	木	パン 豚肉のロベールソース ゆでキャベツ マカロニスープ	牛乳, 豚肉, ハム, しらす干し	パン, マカロニ, じゃが芋, でん粉, 砂糖 精白米	トマトピューレ, 人参, パセリ, キャベツ 玉葱, コーン缶, にんにく, 梅	牛乳 菓子 お茶 梅しらすおにぎり	
26	金						
27	土	冷やし鶏肉ぶっかけ きゅうりもみ 果物	牛乳, しらす干し, かつお節, かまぼこ 若鶏肉, 塩わかめ, 白みそ	菓子, うどん, 砂糖, ごま	小松菜, 人参, 葱, きゅうり, 木耳, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 いちごババロア 菓子	
29	月	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 果物	牛乳, 牛挽肉, スキムミルク, チーズ	精白米, 砂糖, 菓子, 油	かぼちゃ, トマト, 人参, ピーマン, キャベツ きゅうり, 生姜, 玉葱, とうもろこし, なす にんにく, みかん缶, バナナ	牛乳 チーズ ミルク とうもろこし 菓子	
30	火	ご飯 モロヘイヤスープ 豚肉とキャベツのソテー 果物	牛乳, 豚肉, ベーコン, 卵, スキムミルク	精白米, 食パン, でん粉, 砂糖, 油 マーガリン, ごま	バナナ, 人参, モロヘイヤ, 赤ピーマン キャベツ, 玉葱, しめじ茸, エリンギ オレンジ	牛乳 果物 ミルク ごまトースト	
31	水	ご飯 若鶏と大豆の香り and え 付け合せ わかめのすまし汁	牛乳, 大豆, 豆腐, かつお節, 若鶏肉 塩わかめ	精白米, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, パセリ, フロccoli 生姜, 玉葱, えのき茸, みかん缶, パイン缶 黄桃缶, レモン汁	牛乳 果物 お茶 フルーツポンチ	

### 夏バテ予防



### ☆夏バテに効果のある食材をご紹介します☆

《うなぎ・豚肉》疲労回復をうなぎがビタミンB1が豊富 《オクラ》食物繊維、ビタミンC、ミネラルが豊富  
《トマト・きゅうり》水分が多く体の熱を冷ます 《梅干し・レモン》クエン酸で疲労回復

暑いと食欲が減り、そうめんなどで簡単にすませがちですが、  
必要な栄養素が不足し体調を崩す原因に！！  
紹介した食材や薬味をプラスして元気に夏を過ごしましょう♪