

令和6年8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日	4 日
朝食	室内でも発生する熱中症 夏はこまめな水分補給を！ 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となつてたくさん排出され、水分補給は欠かせません。夏休み中、室内で過ごす時も、定期的な水分補給をお願いします。また、近くにお散歩に出かける時も、水筒を持っていくようにしましょう。 必要な目安量 幼児：90～100ml/kg/日 児童：60～80ml/kg/日 青年：30～50ml/kg/日	「夏バテしないために」 夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺、アイスクリームなど、炭水化物(糖分)に偏った食事になりがちです。糖分量ばかりをとると、血糖値が上昇し、その血糖値を下げようとして「インスリン」が大量に分泌され、体が低血糖状態となり、疲れ・だるさ・眠気などの症状が現れます。この状態が夏バテの状態です。また、血糖値の乱高下は血管の壁が壊れやすくなったり、血液が詰まりやすくなったり、様々な病気の原因となります。たんぱく質も脂質も含んだバランスの良い食事を心がけるとよいでしょう。	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらこのトマト煮 キャベツのごまドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とポテトのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	◎冷やしきつねおろしうどん ◎鮭丼・すまし汁 コンビーフとじゃがいもの炒め物 ささみとほうれん草のサラダ ヨーグルト
昼食							
夕食							
朝食	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の昆布和え しらす干し 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 きのこのスープ ひき肉入り卵焼き ツナとキャベツサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ かにかまどカリフラワーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	◎こどもパン ◎ご飯 なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵寄せ 小松菜と大根の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー トマトの和えサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め コーンポテト かにかまど白菜の和え物 ミニトマトと赤アボカドソース	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと夏野菜のソテー れんこんとじゃこサラダ	ご飯 焼き豚チャーハン 中華風スープ しゅうまい・焼きそば かに揚げとコロッケ ウイナーとポテト ぶどうゼリー・野菜サラダ	ご飯 すまし汁 鮭の豆腐モルネソース 豚肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	◎にちぎチャーハン・スープ ◎にちぎチャーハン・スープ さつま揚げとじゃが芋煮 わかめの三杯酢 ヨーグルト	
夕食	ひつまぶし すまし汁 豚肉のおろし煮 白菜と人参のおかか和え 水羊羹	ご飯 すまし汁 鯉の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ プリン	豆腐あんかけごはん すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え すいか	ご飯 すまし汁 鯉の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしの和え物 ジョアブルーベリー	◎ナポリタン ◎ソニージョーシビラッ じゃがコンソメスープ 鶏肉とアボカドのソテー ツナコールスローサラダ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え ジョアマスカット	ビーフカレー いかとアボカドの香味炒め チキンマカロニサラダ ダイゼリーみかん
朝食	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ キャベツときゅうりの和えもの 韓国風の 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き バタササラダ 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもんの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ◎ご飯 ミートボール 野菜スープ ミニボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにかまど豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	◎青梗肉絲飯 ◎青梗肉絲飯 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 筑前煮 ツナとアスパラの和え物 ヨーグルト	◎鶏肉のトマトバスタ ◎チキンライス ほうれん草のスープ いかのさらさ揚げ キャベツのフレンチサラダ ミックスフルーツ	◎かきまうどん ◎ご飯・すまし汁 肉野菜炒めカレー風味 南風とブロッコリーのチーズ和え ヨーグルト
夕食	鮭ちらし寿司 すまし汁 大根の煮物 ごぼうサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鰯フライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物 ミニシュウクリーム					ご飯 煮し菜スープ ザーサイのごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
朝食	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 みそ汁 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	コーンビラッ ほうれん草のスープ 南風のパナ焼焼き 野菜サラダ アップル&ヨーグルトソース	◎冷やし豚しんじょううどん ◎ご飯・すまし汁・冷やし豚しんじょう れんこんの金平 かにかまどアスパラの和え物 牛乳プリン	天津飯 つくねとねぎのスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 すいか	◎スパゲッティハヤシソース ◎スパゲッティハヤシソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん 五色サラダ カットマンゴー	◎焼きそばオムレツ風味 ◎ひき肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ 【誕生日】ベリーケーキ		
夕食	ご飯 すまし汁 鮭の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし オレンジゼリー						
朝食	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ きゃべつときのこのマヨ和え しらす干し 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 ジュリエンスープ きのこのカツシ ハム&トマトの茹でサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー かにかまどブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 かにかまど菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎ミルクスパン ◎ご飯 ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	◎焼きそばオムレツ風味 ◎ひき肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ 【誕生日】ベリーケーキ
昼食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げと大根の煮物 ささみとザーサイの和え物	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 蒸し鶏のチリソース もやしの中華和え	◎エビトマトクリームバスタ ◎エビトマトクリームバスタ カリフラワーのスープ チキンナゲット 枝豆ととうもろこし ぶどう	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒め卵 白菜サラダ ジョアストロベリー	◎ミルックスパン ◎ご飯 ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	
夕食	きのこおこわ すまし汁 メバウの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとおかかの和風サラダ 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーりんご		◎エビトマトクリームバスタ ◎エビトマトクリームバスタ カリフラワーのスープ チキンナゲット 枝豆ととうもろこし ぶどう	◎おまぐち冷やし中華(棒鶏) ◎親子丼・すまし汁 大学芋 大根のピリ辛 マンゴプリン	◎ミルックスパン ◎ご飯 コンソメスープ 鮭の豆板醤ソース 焼肉と大根の煮物 小松菜のごまあん ダイゼリーみかん	◎焼きそばオムレツ風味 ◎ひき肉チャーハン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ 【誕生日】ベリーケーキ

『バイキング』

今月の献立



夏休みのお楽しみ企画です。好きなお料理を好きな分だけ取り分けて食べる食事スタイルです。会場は、いつもと変えて、ホールを飾りつけし、まるでレストランにお出かけしているように演出します。手作りのハンバーグ、から揚げはいつも大人気です。ケーキやゼリーやジュースも用意しました。



🌸 お知らせ 🌸

◎手作りおやつは、8月3日(土)「ホットサンド」、17日(土)「トライフル」を提供します。

◎誕生日ケーキは、8月25日(日)「バリーケーキ」を提供します。

◎8月の検食当番は『さくら』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



写真はイメージです。

栄養価【8月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,206 kcal
たんぱく質 92.8g
脂 質 65.8g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方
エネルギー2,223kcal
タンパク質89.9g 脂質 63.0g