



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ワカメごはん れんこんのつくねやき あおなごまみそあえ はなにんじん すましじる (はなふ・ばんのうねぎ)	アイスクリーム クラッカー くだもの お誕生会です	鶏ひき肉・淡色辛みそ・アイスクリーム	精白米・片栗粉・三温糖・ごま・車心・スナッククラッカー	カットわかめ・れんこん・えだまめ・こまつな・キャベツ・にんじん・青ねぎ・くだもの
2 ・ 16	金	ごはん とりにくのこうみやき ひじきのにつけ みそしる (さつまいも・こまつな)	ホットチーズサンド くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも皮・油揚げ・淡色辛みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま・ごま油・調合油・さつまいも・食パン・有塩マーガリン	長ねぎ・しょうが・乾ひじき・にんじん・さやえんどう・こまつな・くだもの
3 17 31	土	やきとりどん すましじる (えのき・ばんのうねぎ) くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・普通牛乳	調合油・精白米・クロワッサン	キャベツ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・くだもの
5 ・ 19	月	ごはん とうふチャンプル かぼちゃのてんぷら みそしる (わかめ・しいたけ)	シナモンシュガーパイ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・木綿豆腐・削り節・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・薄力粉・調合油・パイ皮・グラニュー糖	にら・りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ・塩わかめ・生しいたけ・くだもの
6 ・ 20	火	ごはん ダシ ぶたにくのごまみそむし きんぴらごぼう すましじる (ふ・ほうれんそう)	⑥スイカパンチ せんべい ぎゅうにゅう ⑩フルーツポンチ	ぶたロース・普通牛乳	精白米・ごま・三温糖・ごま油・釜焼きふ・しょうゆせんべい	きゅうり・オクラ・モロヘイヤ・削り昆布・ごぼう・にんじん・さやえんどう・ほうれんそう・すいか・メロン・みかん缶詰・みかん缶詰汁・パインアップル缶詰
7 ・ 21	水	ブレッチェン さけのコンクリームやき マセドリアンサラダ ベーコンとキャベツのスープ	しおこんぶおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	さけ・プロセスチーズ・ベーコン・普通牛乳	フランスパン・マヨネーズ・じゃがいも・三温糖・調合油・精白米	くりかぼちゃ・コーン缶詰クリーム・パセリ・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・塩昆布・焼きのり・くだもの
8 ・ 22	木	しらすのペペロンチーノ フレンチサラダ カラフルスープ	てりマヨトースト くだもの ぎゅうにゅう	しらす干し・ロースハム・若鶏もも・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・調合油・マヨネーズ・食パン	こまつな・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・にんじん・さやいんげん・コーン缶詰粒・たまねぎ・赤ピーマン・長ねぎ・焼きのり・くだもの
9 ・ 23	金	ごはん とりのさっぱりやき ナスのみそいため すましじる (しめじ・ニラ)	くろゴママフィン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・砂糖・薄力粉・有塩バター・ごま・ねりごま	なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しめじ・ニラ・くだもの
10 ・ 24	土	冷しのりうどん じゃがいもきんぴら くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・普通牛乳	うどん・三温糖・じゃがいも・ごま油・クロワッサン	長ねぎ・焼きのり・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・青ピーマン・くだもの
13 ・ 27	火	ごはん さばのカレーやき きくらげとキャベツのあえもの みそしる (なす・たまねぎ)	やきうどん くだもの ぎゅうにゅう	さば・淡色辛みそ・ぶたかた・削り節・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ごま・ゆでうどん・調合油	キャベツ・きくらげ・にんじん・きゅうり・なす・たまねぎ・青ピーマン・くだもの
14 ・ 28	水	ごまだれひやしちゅうか かぼちゃのチーズやき チンゲンサイスープ	パインケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・チェダーチーズ・鶏卵・普通牛乳	中華めん・三温糖・ごま・ごま油・薄力粉・砂糖・有塩バター	きゅうり・りょくとうもやし・塩わかめ・ミニトマト・くりかぼちゃ・生しいたけ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰・くだもの
15 ・ 29	木	ごはん とうもろこしのかきあげ とうがんととりにくのにも みそしる (ジャガイモ・たまねぎ)	おふのラスク くだもの ぎゅうにゅう	さくらえび素干し・鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも・釜焼きふ・砂糖・有塩バター	スイートコーン・さやいんげん・とうがんと・にんじん・生しいたけ・たまねぎ・くだもの
26	月	ごはん すきやきふう さつまいものオイルやき しょっからじるふう ご当地料理「東京都」	あんみつ せんべい ぎゅうにゅう	ぶたかた・焼き豆腐・普通牛乳・あずき	精白米・調合油・三温糖・さつまいも・さといも・砂糖・黒砂糖・しょうゆせんべい	はくさい・長ねぎ・こまつな・えのきたけ・あしたば・水・寒天・みかん缶詰・白桃缶詰・みかん缶詰汁・もも缶詰汁
30	金	ごはん アジフライ はるさめサラダ みそしる (だいこん・しめじ)	やきとうもろこし くだもの ぎゅうにゅう	あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・緑豆はるさめ・三温糖	にんじん・きゅうり・りょくとうもやし・だいこん・ぶなしめじ・スイートコーン・くだもの

- ☆ 献立が変更になることがあります
- ☆ 果物は季節のものが出来ます (すいか メロン プラム なし りんご 等)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 1日はお誕生日会です！おやつに冷たいアイスクリームがです！
- ★ 26日はご当地料理の日です！
今月は、「東京都」です！！
- ◎ 8月も旬の食材をたくさん使った献立になっています！
いんげん、えだまめ、オクラ、冬瓜、なす、パプリカ、明日葉、モロヘイヤ、パイナップル、鮭、ゴマ鯖 など

水分・塩分は早めにこまめに補給を。湿度が高いときは要注意！のどの渇きは「脱水」の始まりです。

乳児食	エネルギー	490kcal
	たんぱく質	18.5g
	脂肪	20.1g
	食塩相当量	1.5g
幼児食	エネルギー	564kcal
	たんぱく質	19.9g
	脂肪	20.9g
	食塩相当量	2.0g

