

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂 質
1 月	ハヤシライス コーン入りマッシュポテト グリーンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ビスケット	521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g	
2 火	ご飯 擬製豆腐 ツナ和え 白いんげん豆煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／いんげんまめ(乾)／油揚げ	にんじん／干し椎茸／玉葱／糸みつば／ほうれんそう／はくさい／葉ねぎ	麦茶 焼きそば おやつ昆布	456 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g	
3 水	ぶどうパン 鮭のマヨネーズ焼き もやしとピーマンのソテー ブロッコリー ミネストローネ	ぶどうパン／なたね油／マカロニ(セモリナ)	生鮭／牛乳／ベーコン短冊	ブロッコリー／もやし／青ピーマン／ブロッコリー／玉葱／にんじん／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリー	麦茶 納豆チャーハン 果物 牛乳 ウエハース	432 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g	
4 木	ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え(キャベツ) トマト 豚汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／ごま(いり)／上白糖／じゃがいも／こんにやく(精粉)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／木綿豆腐	ねぎ／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／トマト／だいこん／にんじん／ごぼう／生椎茸／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 かりんとう	548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	
5 金	ご飯 あじフライ 人参グラッセ 野菜炒め みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉／かたくり粉／なたね油／有塩バター／三温糖1kg	まあじ／たまご／かたくり粉／いわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／玉葱／キャベツ／青ピーマン／なす／はくさい／ほうれんそう	麦茶 手作りアイス せんべい 牛乳 ビスケット	500 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	
6 土	中華丼 春雨の中華サラダ ミニトマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ミニトマト／ねぎ／生椎茸	牛乳 マカロニ安倍川 おやつ昆布 牛乳	447 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.3 g	
8 月	クロワッサン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ 粉ふき芋 オクラのスープ	クロワッサン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／じゃがいも	豚小間	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／オクラ	麦茶 五平もち 胡瓜スティック 牛乳 ウエハース	436 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	
9 火	納豆おくらうどん 南瓜・なす揚げ トマト 即席漬け	うどん(ゆで)／三温糖1kg／なたね油	かつお加工品(かつお節)／豚小間／糸引納豆／刻みのり	オクラ／なす／日本かぼちゃ／トマト／かぶ／きゅうり	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物 牛乳 かりんとう	466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.3 g	
10 水	菜めし 鯖のねぎみそ焼き レンコンきんぴら 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	しらす干し(微乾燥品)／まさば／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	こまつな／ねぎ／れんこん／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／ほうれんそう	牛乳 ミルクきな粉餅 果物 牛乳 ビスケット	521 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	
12 金	しょうゆラーメン ししゃも焼き レンコンサラダ トマト	中華めん(生)／三温糖1kg	焼き豚／鶏軟骨(生)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)	ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／りょくと／うもやし／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／トマト	麦茶 お好み焼き ヨーグルト 牛乳 せんべい	464 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g	
13 土	冷麦 アスパラ人参豚肉巻 浅漬け さつまいも甘煮	桜井そうめん／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚肩ロース(脂身付)	温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／アスパラガス／にんじん／キャベツ	飲むヨーグルト 雑炊 牛乳 ウエハース	506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.1 g	
15 月	ご飯 魚の磯辺焼き なすとピーマンの味噌炒め 蒸し南瓜 かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	まがれい／あおのり20g／鶏若鶏肉ひき肉／たまご	なす／青ピーマン／にんじん／日本かぼちゃ／ほうれんそう／玉葱	牛乳 フレンチトースト 果物 牛乳 かりんとう	530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g	
16 火	南瓜パン ひじきのつくね焼き ジャコサラダ 花形人参煮 白菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／ひじき／たまご／ちりめんきよ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 鮭わかめおにぎり おやつ昆布 牛乳 ビスケット	423 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g	
17 水	チキンソテー ハワイアンサラダ ブロッコリー コンソメジュリアン	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／薄力粉／有塩バター／なたね油	鶏小間／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パイナップル(缶詰)／ブロッコリー／セロリー／青ピーマン	牛乳 ラスク 果物 牛乳 せんべい	518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	
18 木	カレーライス フレンチサラダ ブロッコリー キャンディチーズ みそ汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／プロセスチーズ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／ほうれんそう	牛乳 白玉フルーツ せんべい 牛乳 ウエハース	532 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 金	サラダライス 冬瓜のそぼろ煮 豆腐入り卵焼き いんげんの胡麻みそ和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／白ごま(乾)	まぐろ缶詰(油漬フレーク)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／木綿豆腐	きゅうり／とうが／玉葱／グリーンピース(冷凍)／さやいんげん／生椎茸／にんじん／ほうれんそう	麦茶 焼きうどん ヨーグルト 牛乳 かりんとう	たんぱく質 23.1g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.9g	508 kcal
20 土	カレーピラフ 大根サラダ 茹でアスパラ ジャーマンポテト ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／ごま(いり)／ごま油	ボンレスハム／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／ベーコン短冊／わかめ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／青ピーマン／だいこん／きゅうり／アスパラガス／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 ビスケット	たんぱく質 18.2g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.8g	514 kcal
22 月	ほうれん草パン 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ ブロッコリー すまし汁	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	鶏肝臓／木綿豆腐	キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／生椎茸／ねぎ	麦茶 茶漬け おやつ昆布 牛乳 せんべい	たんぱく質 22.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.9g	448 kcal
23 火	親子丼 五目煮豆 トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／こんにやく(精粉)	鶏若鶏肉胸(皮なし)／たまご／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／糸みつば／にんじん／ごぼう／れんこん／トマト／かぶ／こまつな	牛乳 野菜スティックフライ 果物 牛乳 ウエハース	たんぱく質 21.3g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.0g	534 kcal
24 水	コーンパン チキンカレークリームかけ パスツァー ブロッコリー キャベツのスープ	ロールパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／薄力粉／有塩バター／なたね油／スパゲティ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／マッシュルーム／ブロッコリー／キャベツ	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック 牛乳 かりんとう	たんぱく質 21.3g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.1g	586 kcal
25 木	麦ごはん チンジャオロース ナムル トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)	たけのこ(水煮缶詰)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／ねぎ／生椎茸	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 ビスケット	たんぱく質 16.8g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.0g	505 kcal
26 金	三色丼 金時豆煮 和風サラダ みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／いんげんまめ(豆きんとん)／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ほうれんそう／だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／玉葱	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 せんべい	たんぱく質 21.2g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.9g	521 kcal
27 土	スパゲティミートソース シーザーサラダ ゆでとうもろこし 枝豆ときのこのスープ 果物	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／パルメザンチーズ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／セロリー／えだまめ／とうが／葉ねぎ／ぶなしめじ／日本なし	麦茶 梅おほかおにぎり おしゃぶり昆布 牛乳 ウエハース	たんぱく質 19.1g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.6g	525 kcal
29 月	きびごはん 魚の照焼き 切干大根煮 ゆで枝豆 みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg	まさば／油揚げ／木綿豆腐／わかめ／かつお加工品(かつお節)	切干しだいこん／にんじん／えだまめ／玉葱	牛乳 ハニートースト 果物 牛乳 かりんとう	たんぱく質 23.3g 脂質 17.1g 食塩相当量 1.8g	510 kcal
30 火	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／上新粉／じゃがいも／さといも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間	玉葱／にんじん／ミニトマト／干しぶどう／きゅうり／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ	麦茶 ケーキ 牛乳 ビスケット	たんぱく質 17.2g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.2g	554 kcal
31 水	ほうれん草パン 鮭のマリネ なす揚げ ほうれんそうとコーンのソテー マカロニとかぶのスープ	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／マカロニ(セモリナ)	しろさけ／ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／なす／ほうれんそう／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 せんべい	たんぱく質 19.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.7g	464 kcal

すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさのもとであるクエン酸は梅干し・レモンなどのかんきつ類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。

水分補給はこまめに

夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になりますが、冷たいものを一度に飲むと胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ摂るようにしましょう。