



8月予定献立表



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	シーフードのカレー スープ フルーツヨーグルト	ゴーヤー・カルピス ゴーヤーケーキ	米 じゃが芋 カレールウ 塩 醤油 カルピス 小麦粉 砂糖 オリーブ油	シーフード 卵 鶏ガラ ヨーグルト	トマト 茄子 ビーマン にんにく わかめ ゴーヤー 桃 カクテル	フルーツ	
3	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナーのパイロール	米 あわ かたくり粉 ケチャップ バイシント 砂糖 菜種油	豆腐 豚肉 ウインナー 卵 煮干し ミルク	小松菜 南瓜 玉葱 ネギ きゅうり ひじき もやし 人参 グレーフルーツ	フルーツ	
4	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	麦茶 おにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 米	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	長命草 人参 小松菜 ネギ みかん オレンジ	フルーツ	
5	木	あわご飯 魚のフォイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 塩 トマトソース バターロール マヨネーズ	白身魚 チーズ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 トマト しめじ 菜 菜 きゅうり りんご	フルーツ	
6	金	あわご飯 レバーフライ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M じゃが芋 ごま バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり ネギ レタス りんご オレンジ	フルーツ	
7	土	三色丼 ゆし豆腐 フルーツ	ミルク シュガーラスク	米 みそ パン	湯し豆腐 豚肉 ミルク	人参 ネギ バナナ	フルーツ	
10	火	ハヤシライス サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 小麦粉 デミグラスソース 砂糖 ケチャップ	豚肉 いりこ 卵 鶏ガラ ミルク	しめじ 玉葱 きゅうり パセリ 人参 りんご	フルーツ	
11	水	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク イチゴロールパン	米 あわ みそ 砂糖 酢 塩 菜種油	鯖 油揚げ 卵 煮干し ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ オレンジ	フルーツ	
12	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 焼き豚 卵 ツナ ミルク	小松菜 きゅうり 人参 コーン ネギ しいたけ のり ひじき りんご	フルーツ	
13	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 醤油 みそ バター ビスケット ブルーベリーソース	豚肩ロース 厚揚げ 煮干し ゼラチン ヨーグルト	チンゲン 冬瓜 人参 こんにやく とろろ 人参 トマト 昆布 レモン スイカ	フルーツ	
14	土	魚と野菜のホワइटシチュー フルーツ	ミルク ツナサンド	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	白身魚 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しいたけ りんご オレンジ	フルーツ	
16	月	あわご飯 ナゲット ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 豆腐 卵 煮干し おから ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 レーズン りんご	フルーツ	
17	火	ご飯 ハワイアンハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルク ポテトフライ	米 パン粉 三温糖 塩 じゃが芋	合挽肉 ささ身 卵 鶏ガラ ミルク	ハンダマ 玉葱 パイン トマト キャベツ ビーマン 人参 スイカ	フルーツ	
18	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ	ミルク 納豆巻き	ロールパン 小麦粉 マカロニ 米 マヨネーズ 塩 醤油	鶏肉 卵 レバー 納豆 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン 焼きのり オレンジ	フルーツ	
19	木	グファン ミヌダル 麩イリチー ウシル ナイムン	ミルク ハチヌマーカンシティラ	米 あわ ごま くるま麦 みそ 強力粉 はちみつ 無塩バター	豚肩ロース ツナ 煮干し カツテージチーズ ミルク	長命草 ビーマン 人参 もやし 南瓜 ネギ パイン	フルーツ	
20	金	あわご飯 鶏照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	アイスクリーム せんべい	米 あわ 塩 じゃが芋 醤油 食パン バター	鶏もも肉 豆腐 豚肉 ミルク チーズ	小松菜 人参 玉葱 糸こんにやく しいたけ グリンピース オレンジ	フルーツ	
21	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 三温糖 塩 醤油 みそ かたくり粉 パン	卵 豚肉 豆腐 ハム ミルク チーズ	もずく ビーマン パプリカ ネギ にんにく バナナ	フルーツ	
23	月	茄子とトマトのスバゲティ ながなサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スバゲティ デミグラスソース 塩 醤油 米 オリーブ油	鮭 豆腐 ベーコン 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト ビーマン 玉葱 長ネギ ながな 人参 レタス 焼きのり オレンジ	フルーツ	
24	火	あわご飯 切干大根の煮付け みそ汁 シーザーサラダ フルーツ	ミルク ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 塩 みそ バター マヨネーズ	粉チーズ 豆腐 煮干し ウインナー ミルク	切干大根 人参 コーン パプリカ ブロッコリー レタス ネギ りんご	フルーツ	
25	水	お誕生日おめでとうメニュー			ヨーゴ パースデーケーキ			フルーツ
26	木	あわご飯 白身魚フライタルタルソース 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 みそ さつまいも 菜種油	白身魚 卵 豆腐 煮干し ミルク	チンゲン キャベツ 人参 玉葱 ピーマン アスパラ りんご	フルーツ	
27	金	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の茶巾 イカ墨汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 かたくり粉 小麦粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 イカ 卵 鶏ガラ ミルク	アーサ 人参 もやし 長ネギ にんにく 南瓜 しいたけ オレンジ	フルーツ	
28	土	沖縄そば 麦茶 フルーツ	ミルク おにぎり	沖縄そば 塩 醤油 パン	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 かつおぶし ミルク	ネギ バナナ	フルーツ	
30	月	夏野菜ごろごろキーマカレー ビーチヨーグルト 野菜ジュース	アイスクリーム フルーツ	米 カレールウ アイスクリーム	合挽肉 ヨーグルト	茄子 トマト きゅうり 南瓜 玉葱 しめじ 菜 コーン 桃 野菜ジュース	フルーツ	
31	火	ご飯 ゴーヤーの肉巻き お浸し 野菜スープ フルーツ	ミルク 温ソーメンの梅風味	米 小麦粉 パン粉 醤油 みそ そうめん じゃが芋	豚肩肉 チーズ 卵 花かつお 煮干し ツナ ミルク	ゴーヤー 人参 コーン 小松菜 水菜 トマト 梅干し りんご	フルーツ	

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をおこなしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・夏野菜）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味さっぱりしてたべやすくなる

ゴーヤーで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤーやきゅうりの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤーは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをして茹で、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。