







# 8月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
20	火			豚キムチ丼 わかめと豆腐のスープ ぶどう	豚肉 白菜キムチ もやし 生姜 にんにく ねぎ たら 砂糖 醤油 ごま油 ごま わかめ 豆腐 干し椎茸 人参 卵 ねぎ かつお節 塩 醤油	芋 魚 乳製品 緑黄色野菜
21	水	 食パン		オムレツ スライスチーズ バジルとトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのスープ	オムレツ スパゲッティ トマト 玉葱 ベーコン にんにく カットトマト ケチャップ 塩 こしょう / キャベツ 玉葱 コーン 鶏肉 人参 パセリ 塩 こしょう /オリーブ油 バジル	芋 豆製品 魚 海藻 緑黄色野菜
22	木			アジのピリッとジャン ゲンキナのごま入りお浸し トック	アジ 片栗粉 油 にんにく 生姜 酒 みりん 醤油 酢 豆板醤 ゲンキナ キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 鶏肉 卵 トック 干し椎茸 人参 ねぎ 醤油 塩 こしょう 片栗粉	芋 豆製品 乳製品 果物 海藻
23	金	 麦		フルーツヨーグルト 夏野菜のカレー 福神漬け	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ ヨーグルト 豚肉 かぼちゃ トマト 玉葱 人参 なす ピーマン にんにく 生姜 / / ケチャップ カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
26	月			チンジャオロースー 小松菜のみそ汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 酒 塩 こしょう 油 にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 ピーマン / 小松菜 じゃが芋 生揚げ 煮干し みそ / 酒 砂糖 醤油 豆板醤 オイスターソース 片栗粉	魚 卵 海藻 乳製品 きのこ
27	火			まぐろ竜田揚げ きゅうりの南蛮漬け 実だくさん汁	まぐろ 竜田揚げ 油 きゅうり 塩 醤油 ごま油 唐辛子 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ 煮干し みそ	肉 卵 乳製品 緑黄色野菜
28	水	 コッペ		チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉葱 しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー ベーコン キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
29	木			夏野菜のそぼろあんかけ すまし汁 手作りひじきふりかけ	かぼちゃ なす いんげん 油 豚挽肉 生姜 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 豆腐 人参 干し椎茸 花なると ほうれん草 かつお節 塩 醤油 ひじき ごま ゆかり 砂糖 みりん 醤油	芋 魚 卵 乳製品 淡色野菜
30	金			鶏肉のバジル風味 ゲンキナのお浸し もずく入りたまごスープ	鶏肉 塩 こしょう 酒 にんにく バジル 片栗粉 油 ゲンキナ キャベツ もやし 人参 醤油 卵 豆腐 もずく 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 魚 乳製品 果物 きのこ