

8月のこんだて

1日・22日（木）

白飯
トマトのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 509kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 17.3g
塩分 2.6g

2日・16日（金）

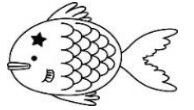
白飯
ささみのごま揚げ
小松菜のサラダ
マカロニスープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 15.9g
塩分 2.2g

5日・19日（月）

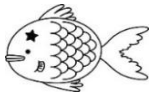
白飯
鶏肉と大根の煮物
ほうれん草のツナあえ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 469kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 18.4g
塩分 2.3g

6日・20日（火）

白飯
トビウオのトンテキソース
（メルルーサ 20日）
バンバンジーサラダ
かぼちゃのスープ



エネルギー 404kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 9.1g
塩分 2.8g

7日・21日（水）

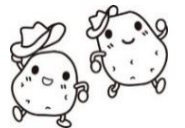
タコライス
ポリポリきゅうり
モロヘイヤのスープ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 18.7g
塩分 2.4g

8日・29日（木）

白飯
カレーの煮つけ
じゃが芋の酢みそあえ
大根のすまし汁



エネルギー 312kcal
たんぱく質 22.3g
脂質 2.1g
塩分 1.7g

9日・23日（金）

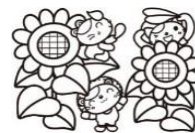
白飯
オクラハンバーグ
きゅうりの土佐酢あえ
とうもろこしのみそ汁



エネルギー 409kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 13.9g
塩分 2g

26日（月）

白飯
豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃサラダ
麩のみそ汁



エネルギー 460kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 20g
塩分 2.1g

27日（火）

白飯
なす入りマーボー豆腐
万願寺のしらすあえ
豆苗の春雨スープ



エネルギー 362kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 11.1g
塩分 1.7g

28日（水）

白飯
スコップ春巻き
キャベツナムル
わかめスープ



エネルギー 397kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 12.2g
塩分 1g

30日（金）

カレーピラフ
唐揚げ・サラダ
そうめんスープ
フルーツ



エネルギー 441kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 18.4g
塩分 2.5g



6日は、まちからさんから「トビウオ」を仕入れます。トビウオの飛行距離は、100mから500mといわれ、まるでオリンピック選手のような魚です。8日は、きな一れさんからじゃが芋、9日は、玉ねぎを仕入れます。高浜産の野菜を味わいます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 22 (木)	白飯 トマトのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	たまねぎ、トマト バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ささみのごま揚げ 小松菜のサラダ マカロニスープ	米、てんぷら粉 じゃがいも マカロニ、ごま 油、砂糖、ごま油	鶏ささ身 ベーコン ハム	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン、しょうが	お茶 みかんゼリー (2日) 牛乳 マシュマロサンド (16日)
5 ・ 19 (月)	白飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のツナあえ 豆腐の白みそ汁	米、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐 白みそ、ツナ缶 油揚げ	ほうれんそう こまつな、しめじ にんじん、しょうが だいこん	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 トビウオの トンテキソース (メルルーサ 20日) ハンパンジーサラダ かぼちゃのスープ	米、マヨネーズ 油、小麦粉 砂糖、ねりごま ごま	トビウオ(6日) メルルーサ (20日) 鶏ささ身	かぼちゃ きゅうり たまねぎ もやし	牛乳 がんづき (6日) きなこラスク (20日)
7 ・ 21 (水)	タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ	きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト モロヘイヤ、オクラ しょうが、にんにく にんじん	牛乳 お菓子
8 ・ 29 (木)	白飯 カレーの煮つけ じゃが芋の酢みそあえ 大根のすまし汁	米、じゃがいも 砂糖、ふ ごま	かれい みそ 鶏ささ身	だいこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 オクラハンバーグ きゅうりの土佐酢あえ とうもろこしのみそ汁	米、じゃがいも パン粉、砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉 豆乳、みそ、わかめ 絹ごし豆腐 かつお節	たまねぎ きゅうり オクラ えだまめ とうもろこし	お茶・ブルー ベリーボンチ (9日) 牛乳 かぼちゃドーナツ (23日)
26 (月)	白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃサラダ 麩のみそ汁	米、マヨネーズ ふ、砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ みそ、ハム わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ ねぎ、レモン果汁 しょうが	牛乳 お菓子
27 (火)	白飯 なす入りマーボー豆腐 万願寺のしらすあえ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 片栗粉、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し わかめ みそ	ピーマン、にんじん たまねぎ、なす 万願寺、もやし 豆苗、コーン ねぎ、しょうが にんにく	お茶 焼きおにぎり
28 (水)	白飯 スコップ春巻き キャベツナムル わかめスープ	米、はるさめ 油、ごま油 春巻きの皮 ごま	豚ひき肉 わかめ	キャベツ、たまねぎ もやし、たけのこ にんじん、ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが	牛乳 お菓子
30 (金)	カレーピラフ 唐揚げ サラダ そうめんスープ フルーツ	米、油 干しそうめん 砂糖、ごま油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、みかん缶 キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ ほうれんそう、ねぎ グリーンピース コーン	お茶 ゼリー

- ❖ 6日のおやつ「がんづき」は、月のように丸く蒸したパンにちらした黒ごまを水鳥のがんに見立てた宮城の郷土菓子です。
- ❖ 9日の「オクラハンバーグ」は、オクラのねばりをつなぎにします。夏野菜のねばり成分は、夏バテ防止になります。
- ❖ 27日の「万願寺のしらすあえ」の万願寺は、唐辛子の王様と言われますが、子どもにも食べやすい辛くない京野菜です。