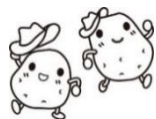


8月のこんだて

1日・22日（金）

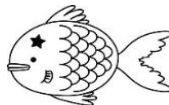
白飯
カレイの煮つけ
じゃが芋の酢みそあえ
大根のすまし汁



エネルギー 328kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 1.9g
塩分 2.1g

4日・18日（月）

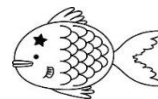
白飯
鶏肉と大根の煮物
ほうれん草のツナあえ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 493kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 20.2g
塩分 2.5g

5日・19日（火）

白飯
アンコウのトンテキソース
（シイラ 19日）
バンバンジーサラダ
かぼちゃのスープ



エネルギー 434kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 10.9g
塩分 2.5g

6日・20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 433kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 20.4g
塩分 3.3g

7日・21日（木）

白飯
イカのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 506kcal
たんぱく質 15.7g
脂質 17.2g
塩分 2.5g

8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 492kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 17.6g
塩分 2.7g

12日・26日（火）

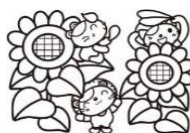
白飯
さばの梅みそ煮
筑前煮
昆布のすまし汁



エネルギー 363kcal
たんぱく質 17g
脂質 12.4g
塩分 1.5g

25日（月）

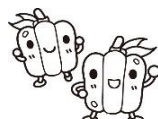
白飯
豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃサラダ
麩のみそ汁



エネルギー 520kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 23.8g
塩分 2.5g

27日（水）

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 401kcal
たんぱく質 16.8g
脂質 13.3g
塩分 1.8g

28日（木）

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 369kcal
たんぱく質 8g
脂質 10.7g
塩分 1.5g

29日（金）

カレーピラフ
唐揚げ・サラダ
そうめんスープ
ヤクルト



エネルギー 489kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 15.9g
塩分 3g



野菜には、体の調子を整える
ビタミンやミネラル、お腹を
きれいにする食物繊維が含ま
れています。旬の夏野菜を食
べて暑い夏を元気に過ごしま
しょう。



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 (金)	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋の酢みそあえ 大根のすまし汁	米、じゃが芋 砂糖、麩	カレイ、鶏ささみ みそ	だいこん、キャベツ きゅうり、にんじん しょうが	お茶 焼きおにぎり (1日) 牛乳 かぼちゃドーナツ (22日)
4 ・ 18 (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	にんじん、しょうが こまつな、しめじ ほうれんそう だいこん	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 アンコウの トンテキソース (シイラ 19日) パンパンジーサラダ 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	アンコウ(5日) シイラ(19日) 鶏ささみ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ	牛乳 がんづき(5日) お茶・ブルー ベリーポンチ (19日)
6 ・ 20 (水)	タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、砂糖、油 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 にんじん、モロヘイヤ オクラ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 イカのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃが芋 砂糖、油	鶏肉、豆乳 ヨーグルト イカ	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
8 (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、じゃが芋 砂糖、パン粉、油	絹ごし豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳、みそ わかめ、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 みかんゼリー
12 ・ 26 (火)	白飯 さばの梅みそ煮 筑前煮 昆布のすまし汁	米、こんにゃく 油、砂糖	さば、絹ごし豆腐 鶏肉、みそ とろろ昆布	たけのこ、ごぼう ねぎ、にんじん いんげん、うめ干し しょうが	牛乳 カルピス蒸し パン(12日) きなこラスク (26日)
25 (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 麩、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、しょうが	牛乳 お菓子
27 (水)	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 みそ	たまねぎ、なす 万願寺、キャベツ トウモロコシ、コーン ピーマン、にんじん ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
28 (木)	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、春巻きの皮 ごま油、ごま	豚ひき肉 わかめ	キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ コーン、にんじん ピーマン、ねぎ 干しいたけ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
29 (金)	カレーピラフ 唐揚げ サラダ そうめんスープ ヤクルト	米、そうめん 油、砂糖、ごま油	鶏肉、ベーコン ヤクルト	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり しめじ、グリーンピース ねぎ、コーン	お茶 ゼリー

✿ 5日・7日は、さかなの日の取り組みでまちからさんからアンコウやイカを仕入れます。

✿ 5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。

✿ 27日の「万願寺のしらすあえ」の万願寺とうがらしは、舞鶴が発祥の夏の京野菜です。