

平成29年度8月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	29	火	パン わかめスープ ウインナーのオムレット サラダ ハワイアンサラダ	スキムミルク 新☆ 白桃ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳・わかめ・かつお・昆布だし・鶏卵・ウインナーソーセージ・脱脂粉乳・寒天	せんべい・パン・白玉ふ・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・缶汁	たまねぎ・にんじん・パセリ・サラダ菜・キャベツ・パインアップル(缶)・きゅうり・白桃(缶)	
2	16	30	水	かぼちゃごはん 一口がんものカレー風煮 ベーコンスープ	スキムミルク にんじん カップケーキ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳・しらす干し・がんとどき・コンソメ・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・砂糖(三温糖)・バター	キウイフルーツ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ
3	17	31	木	麦ごはん 八宝菜 すまし汁	スキムミルク とうもろこし なし	牛乳 ぶどう	牛乳・豚肉・いか・木綿豆腐・わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・片栗粉・中華スープの素	ぶどう・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・たけのこ・乾しいたけ・しょうがのき・たけ・スイートコーン・なし
4	18	金	麦ごはん 夏野菜のスープ 魚のマリネ ひじきの煮付	豆乳 新☆ツナと キャベツのチヂミ	牛乳 バナナ	牛乳・鳥がらだし・白身魚・煮干し・油揚げ・ひじき・豆乳・まぐろ油漬(缶)・かつおだし	精白米・麦・揚げ油・小麦粉・片栗粉・砂糖(三温糖)・植物油・米粉・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・オクラ・レモン・パセリ・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・グリーンピース	
5	19	土	スパゲッティ・ナポリタン すいか	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・豚肉・あさり・コンソメ・粉チーズ	スパゲッティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・ホール缶・マッシュルーム缶・トマトケチャップ・トマトピューレ・すいか	
7	21	月	麦ごはん みそ汁 豚肉の南焼 レタス 切り干し大根と油揚げの卵とじ	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳・わかめ・煮干し・だし・みそ・麦みそ・豚肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・すりごま・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・クラッカー	キウイフルーツ・たまねぎ・しょうが・レタス・切干だいこん・にんじん・みかんジュース・みかん(缶)	
8		火	麦ごはん 魚の香味焼き ゆでいんげん 夏野菜カレースープ	スキムミルク マーラーカオ	牛乳 なし	牛乳・白身魚・牛肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・鶏卵・エパミル	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・じゃがいも・カレールウ・小麦粉・黒砂糖	なし・青ねぎ・しょうが・にんにく・さやいんげん・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがり	
9	23	木	パン 牛肉と大豆のメキシコ風 オクラのソテー コーンと冬瓜のスープ	すいか サブレ	牛乳 ぶどう	牛乳・牛肉・大豆・ベーコン・鳥がらだし	パン・オリーブ油・植物油・サブレ	ぶどう・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ・パプリカ・オクラ・コーン・ホール缶・コーン・クリーム(缶)・とうがんとパセリ・すいか	
10	24	水	麦ごはん 卵スープ なすのミートソース煮 レモン酢和え	豆乳 かぼちゃの 包み揚げ	牛乳 せんべい	牛乳・鶏卵・わかめ・かつお・昆布だし・牛ひき肉・ベーコン・コンソメ・しらす干し・豆乳	せんべい・精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・パン粉・砂糖(三温糖)・植物油・有塩バター・春巻きの皮・小麦粉・揚げ油	えのきたけ・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトジュース・ピーマン・きゅうり・みかん(缶)・レモン・かぼちゃ・干しぶどう	
15	25	火	麦ごはん ツナとかぼちゃの 落とし揚げ トマト 具沢山みそ汁	15日 麦ごはん 牛肉の柳川煮 すまし汁	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・まぐろ油漬(缶)・粉チーズ・油揚げ・煮干し・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・マカロニ・黒砂糖	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマト・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ
12	26	土	冷拌麺 ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	牛乳・鶏卵・焼き豚・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・クッキー	バナナ・トマト・きゅうり・もやし・乾しいたけ	
14	28	月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ なすのごまみそ炒め	14日 スープ スパゲティ バナナ	14日 ソフトケーキ 28日 アイスクリーム	牛乳 オレンジ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・豚肉・米みそ・アイスクリーム	精白米・麦・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・ウエハース	オレンジ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな・なす・ピーマン・赤ピーマン
♪誕生会♪			カレーライス チキンカツ 豚しゃぶサラダ トマト ポテト ゼリー	りんごジュース いちごジャムの 米粉ケーキ ★ホイップ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・鶏肉・鶏卵・豚肉	精白米・麦・カレールウ・小麦粉・揚げ油・植物油・じゃがいも・パン粉・ごま油・砂糖(三温糖)・米粉	たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・しょうが・きゅうり・もやし	
22		火						ほとんどが水分ですが、ビタミンCや利尿作用がありカリウムを含んでいます。体を冷やしてくれるので、夏にぴったりです。サラダや酢の物にするといいです。	

暑い日が続きますね。

蒸し暑い日が続き体調を崩しやすいこの時期、夏バテに負けない強い体をつくりましょう。



夏バテ予防のポイント



①水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分をとる必要があります。

お茶・麦茶を飲む

食事に汁物を添えましょう

おやつにも必ず水分を添えましょう

☆甘い飲み物には注意しましょう。

冷たいジュースの飲み過ぎやアイスなどの食べ過ぎは、食事が減って夏バテの原因となったり、消化不良の原因にもなるのできおつけましょう！

②1日3食、バランスよく食べましょう

いろいろなものを食べて、夏をのりきるスタミナを身につけ、夏野菜やビタミンB1を多く含む食べ物を食べましょう。

☆夏野菜は...

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、胃を刺激し消化を助け、血管を丈夫にして、暑さでほてった体を冷ます働きをもっています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

★ビタミンB1は...

エネルギーを作り出すときに必要なビタミンです。不足すると体がだるくなったり、眠気がきたりします。(ビタミンB1を多く含む食材には、豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、枝豆、ごまなどがあります。)

③睡眠時間をとりましょう

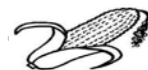
しっかり眠って疲れをためこまないようにしましょう。

トマト



栄養が豊富です。特にガン予防するというリコピンが豊富に含まれています。血圧を低下させたり、イライラをおさめる作用があります。そのまま食べたり、ジュースやサラダで食べましょう。

とうもろこ



そのまま茹でたり、焼いたり、サラダ、炒め物、スープなどと楽しみ方がいろいろあります。ヒゲが濃く縮れ、実が詰まっています粒が揃っているものを選ぶのがコツです。

ピーマン



ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。美容にも良いです。サラダ、マリネ、炒め物、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

なすび



体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるのできつたらすぐに水にさらして変色を防ぎます。

きゅうり



ほとんどが水分ですが、ビタミンCや利尿作用がありカリウムを含んでいます。体を冷やしてくれるので、夏にぴったりです。サラダや酢の物にするといいです。

かぼちゃ



かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いのでふかしておやつに、煮物、揚げ物、スープ、サラダなどにするといいです。