

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
食塩相当量2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を
摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 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	木			夏野菜のカレー フルーツパンチ	豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 さやいんげん なす にんにく しょうが ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) パナナ カットゼリーぶどう りんご みかん缶 パナナ りんごジュース 炭酸水 サイダー /コーン カレールー 油	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 きのこ
21	金			タコライス 豆腐スープ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 ケチャップ 赤ワイン チリソース チリパウダー パプリカ粉 塩 油 キャベツ きゅうり ダイスチーズ 豆腐 人参 えのき 鶏肉 チンゲン菜 なると 塩 しょうゆ こしょう	いも 種実類 魚介類 小魚 卵 果物 海そう 豆類
24	月			さばのカレー揚げ ラーメンサラダ コーン入りわかめスープ	さばでん粉つき 油 塩 カレー粉 中華麺 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム しょうゆ 酢 ごま油 ラー油 乾わかめ なると 干し椎茸 玉ねぎ コーン しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	いも 種実類 豆・豆製品 小魚 卵 果物 海そう 緑黄色野菜 乳製品 きのこ
25	火			ショウロンボウ さざ波和え 肉じゃが	マロニー入りまんじゅう キャベツ きゅうり 塩昆布 白いりごま /しょうゆ 酒 みりん じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース しょうが 砂糖 塩	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ
26	水			オムレツ ラタトゥイユ もずくのスープ いちごジャム	オムレツ /鶏肉 オリーブ油 白ワイン 塩 ローリエ こしょう トマト ベーコン 玉ねぎ なす トマト水煮 黄パプリカ ズッキーニ セロリ にんにく 豆腐 もずく えのき 人参 ねぎ なると 塩 こしょう しょうゆ ガラスープ /いちごジャム	いも 種実類 魚介類 小魚 乳製品 果物 豆類
27	木			アジの南蛮漬け モロヘイヤ入りおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	アジ切身 生姜 酒 でんぷん 油 ピーマン 玉ねぎ 人参 酢 しょうゆ 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 モロヘイヤ かつお節 しょうゆ 豆腐 油揚げ 乾わかめ 玉ねぎ みそ かつお節 栄養だし	いも 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 豆類
28	金			チンジャオロース丼 卵入り春雨スープ ヨーグルト	豚肉 ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 油 酒 砂糖 卵 春雨 ベーコン チンゲン菜 人参 干し椎茸 塩 こしょう しょうゆ ヨーグルト /しょうゆ 塩 豆板醤 オイスターソース でん粉	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ
31	月			豚キムチ丼 なすとみょうがのみそ汁 すいか	豚肉 白菜キムチ もやし しょうが にんにく ねぎ キャベツ しょうゆ ごま油 なす 豆腐 油揚げ みょうが 玉ねぎ かつお節 みそ 栄養だし すいか / 白いりごま 白すりごま	いも 魚介類 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 海そう きのこ 豆類