

令和4年8月

献立表

Information

今年の夏は、気温の高い日が多いそうです。本格的な暑さとなるこれから、夏バテによる食欲低下にならないように、冷たい物のとり過ぎに注意しましょう。そして、時には温かい食べ物で、免疫力や代謝アップをはかりましょう。元気に夏を乗り切るために、たっぷりの睡眠と栄養のある食事を心がけてください。特にウナギやカレーはお勧めです。

食材案内 「トマト」

トマトという呼び名はメキシコ先住民の言葉で「膨らむ果実」を意味する「トマトウル」からきています。「トマトウル」とはホオズキのことを指し、トマトがホオズキの形に似ていたために同じ名前と呼ばれていたといわれています。

トマトにはうまみ成分であるグルタミン酸が含まれています。肉や魚介に多く含まれるイノシン酸との相性が良く、トマトが煮込み料理や炒め物によく使われているのは、グルタミン酸の働きにより肉や魚介のうま味をさらに引き出してくれるからです。おいしさをそのまま味わう生食だけではなく、煮込み料理や炒め物、どんな料理にも活躍してくれるトマトは夏にぴったりの野菜です。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1.15.29	月	大豆のトマトスープ 大豆の水煮、ツナ、人参、玉ねぎ じゃが芋、トマト缶	大豆のトマトスープ 大豆の水煮、ツナ、人参、玉ねぎ じゃが芋、トマト缶	大豆のトマトスープ 大豆の水煮、ツナ、人参、 じゃが芋、トマト缶、玉ねぎ	1日:きな粉クッキー きな粉、薄力粉、コーンスターチ 粉糖、バター
		春雨の酢の物 春雨、わかめ、人参、きゅうり みかん	春雨の酢の物 春雨、わかめ、人参、きゅうり みかん	春雨の酢の物 春雨、わかめ、人参、きゅうり みかん	29日:きな粉団子 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
2.16.30	火	米(押し麦) 切り干し大根ごはん ツナ、切り干し大根、人参	米(押し麦) 切り干し大根ごはん ツナ、切り干し大根、人参	おじや ツナ、切り干し大根、人参	2日:ポテトサンド(ア) じゃが芋、きゅうり、人参 食パン、マヨネーズ
		白みそ汁 わかめ、豆腐、油揚げ	白みそ汁 わかめ、豆腐、油揚げ	白みそ汁 わかめ、豆腐	30日:ヨーグルト
3.17.31	水	米(押し麦) 洋風卵とじ(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、ズッキーニ エリンギ、じゃが芋、卵	米(押し麦) 洋風煮物 鶏肉、人参、玉ねぎ、ズッキーニ エリンギ、じゃが芋	白がゆ 洋風煮物 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ズッキーニ、(エリンギ)	3日:ミルクもち 片栗粉、砂糖、きな粉、塩 牛乳
		キャベツのあえもの しらす干し、キャベツ、きゅうり	キャベツのあえもの しらす干し、キャベツ、きゅうり	キャベツのあえもの しらす干し、キャベツ、きゅうり	17日:オレンジ
4.25	木	米(押し麦) どて煮 豚肉、人参、大根、厚揚げ、ねぎ じゃが芋、生姜	米(押し麦) どて煮 豚肉、人参、大根、厚揚げ、ねぎ じゃが芋、生姜	白がゆ どて煮 豚肉、人参、大根 じゃが芋、(ねぎ)	4日:フルーツゼリー りんごジュース、みかん、もも パイン、砂糖、アガー
		トマトのあえもの ツナ、トマト、オクラ、人参、キャベツ	トマトのあえもの ツナ、トマト、オクラ、人参、キャベツ	トマトのあえもの ツナ、トマト、オクラ、人参、 キャベツ	25日:みかん寒天 オレンジジュース、寒天、みかん
5.26	金	米(押し麦) 白身魚のみそマヨ焼き(ア) 白身魚、白みそ、マヨネーズ キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ もやしのナムル もやし、人参、ほうれん草、すりごま	米(押し麦) 白身魚の焼き 白身魚、白みそ キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ もやしのナムル もやし、人参、ほうれん草、すりごま	白がゆ 白身魚のみそ煮 白身魚、白みそ キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ もやしのナムル もやし、人参、ほうれん草 すりごま	5日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
6.27	土	五目うどん 干めん、人参、油揚げ、ほうれん草 花麩 オレンジ	五目うどん 干めん、人参、油揚げ、ほうれん草 花麩 オレンジ	五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 花麩 オレンジ	
13.20	土	にゅうめん そうめん、鶏肉、人参、油揚げ ほうれん草 オレンジ	にゅうめん そうめん、鶏肉、人参、油揚げ ほうれん草 オレンジ	にゅうめん そうめん、鶏肉、人参 ほうれん草 オレンジ	
8.22	月	米(押し麦) すいとん汁 鶏肉、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜、小麦粉	米(押し麦) すいとん汁 鶏肉、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜、小麦粉	白がゆ みそ汁 鶏肉、大根、人参、白菜、(ねぎ)	8日:ラスク パン、バター、砂糖
		南瓜の煮物 南瓜	南瓜の煮物 南瓜	南瓜の煮物 南瓜	22日:ココア蒸しパン ホットケーキミックス、ココア、牛乳
9.23	火	米(押し麦) いそべ揚げ 白身魚、青のり なめこ汁 なめこ、わかめ、じゃがいも ごまあえ もやし、人参、ほうれん草 すりごま	米(押し麦) いそべ揚げ 白身魚、青のり なめこ汁 なめこ、わかめ、じゃがいも ごまあえ もやし、人参、ほうれん草 すりごま	白がゆ 煮魚 白身魚 なめこ汁 わかめ、じゃがいも、(なめこ) ごまあえ もやし、人参、ほうれん草 すりごま	9日:オレンジ 23日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん、もも、パイン
		食パン サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ コーン、人参、きゅうり、キャベツ	食パン サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ コーン、人参、きゅうり、キャベツ	白がゆ サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ 人参、きゅうり、キャベツ	
10.24	水	サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ コーン、人参、きゅうり、キャベツ	サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ コーン、人参、きゅうり、キャベツ	サマーシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 なす、トマト ドレッシングあえ 人参、きゅうり、キャベツ	
		カレーうどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ 油揚げ、白菜、ねぎ	カレーうどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ 油揚げ、白菜、ねぎ	五目うどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ 白菜、(ねぎ)	12日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
12	金	さつま芋の煮物 さつま芋	さつま芋の煮物 さつま芋	さつま芋の煮物 さつま芋	
		米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、ツナ、人参、じゃが芋 いんげん、高野豆腐	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、ツナ、人参、じゃが芋 いんげん、高野豆腐	白がゆ ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、ツナ、人参、じゃが芋 いんげん、高野豆腐	18日:チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、チーズ
18	木	昆布のあえもの きゅうり、キャベツ、人参 塩昆布	昆布のあえもの きゅうり、キャベツ、人参 塩昆布	昆布のあえもの きゅうり、キャベツ、人参 昆布	
		米(押し麦) 三色ちらし(ア) サケ缶、人参、干しいたけ さやいんげん、のり、卵	米(押し麦) 三色ちらし サケ缶、人参、干しいたけ さやいんげん、のり	おじや ツナ、人参、さやいんげん	19日:レモンラスク パン、バター、砂糖、レモン汁
19	金	冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜、みつば	冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜、みつば	冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜	