

# 令和5年8月

# 献立表

## Information

いよいよ夏本番です。晴れ渡った青空に、にぎやかな蝉の音が響きます。真夏の日差しがギラギラと照りつける日々が続いています。熱中症予防のためにも、水分をこまめに補給しましょう。また食事、睡眠など規則正しい生活で、元気に夏を過ごし、たくさんの楽しい思い出を作ってください。

## 食材案内 「冬瓜(とうかん)」

7月から8月に旬を迎える冬瓜は、熱帯アジア原産のウリ科の夏野菜です。日本に渡来したのは平安時代といわれます。冬まで保存できる瓜ということから冬瓜という名がつけました。

冬瓜は低カロリーでヘルシーな野菜なので一度にたくさん食べることができ、ビタミンC、カリウム、食物繊維を効率よく摂取することができます。これからの暑い時期は大量に汗をかきます。汗とともにカリウムが排出されてしまい、低カリウム状態になってしまうと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、いわゆる夏バテの症状が現れます。冬瓜に含まれるカリウムと豊富な水分は、夏に体調を整えるのにとっても良い食材です。

| 日       |   | 献立  | アレルギー   | 離乳食   | 手作りおやつ   |
|---------|---|---|---|---|--|
| 1,15,29 | 火 | コッペパン   | コッペパン   | コッペパン   | 1日:カルピス寒天  |
|         |   | 洋風卵とじ(ア)<br>鶏肉、人参、玉ねぎ、ズッキーニ<br>エリンギ、じゃが芋、卵  | 野菜のケチャップ煮<br>鶏肉、人参、玉ねぎ、ズッキーニ<br>エリンギ、じゃが芋   | 野菜のケチャップ煮<br>鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋<br>エリンギ、ズッキーニ                             | カルピス、寒天  |
| 2,16,30 | 水 | わかめスープ<br>わかめ、もやし、人参、コーン  | わかめスープ<br>わかめ、もやし、人参、コーン  | わかめスープ<br>わかめ、もやし、人参、コーン  | 15日:カルピス寒天<br>カルピス、寒天                                      |
|         |   | 米(押し麦)  | 米(押し麦)  | 白がゆ   | 2日:ウインナードーナツ<br>魚肉ソーセージ(卵不使用)<br>ホットケーキミックス、豆腐<br>コーン      |
| 3,17,31 | 木 | ひじきと高野豆腐の煮物<br>ひじき、高野豆腐、じゃが芋、人参<br>玉ねぎ  | ひじきと高野豆腐の煮物<br>ひじき、高野豆腐、じゃが芋、人参<br>玉ねぎ  | ひじきと高野豆腐の煮物<br>ひじき、高野豆腐、じゃが芋<br>玉ねぎ、人参                                | 16日:オレンジ   |
|         |   | 切干大根のみそ汁<br>切干大根、人参、わかめ、麩   | 切干大根のみそ汁<br>切干大根、人参、わかめ、麩   | 切干大根のみそ汁<br>切干大根、人参、わかめ、麩   | 30日:ラスク  |
| 4,25    | 金 | どて煮<br>豚肉、大根、人参、ねぎ、こんにやく<br>じゃが芋、ねぎ   | どて煮<br>豚肉、大根、人参、ねぎ、こんにやく<br>じゃが芋、ねぎ   | どて煮<br>豚肉、大根、人参、ねぎ<br>じゃが芋、ねぎ   | 3,31日:とうもろこし   |
|         |   | トマトのあえもの<br>ツナ、トマト、オクラ、きゅうり   | トマトのあえもの<br>ツナ、トマト、オクラ、きゅうり   | トマトのあえもの<br>ツナ、トマト、オクラ、きゅうり   | 17日:ラスク<br>パン、砂糖、バター                                       |
| 7,21    | 月 | 食パン   | 食パン   | 食パン   | 4日:フルーチェ   |
|         |   | 竜田揚げ<br>白身魚<br>ごまあえ<br>もやし、人参、ほうれん草、ごま<br>夏野菜スープ<br>玉ねぎ、人参、なす、トマト、冬瓜<br>ウインナー(卵不使用) | 竜田揚げ<br>白身魚<br>ごまあえ<br>もやし、人参、ほうれん草、ごま<br>夏野菜スープ<br>玉ねぎ、人参、なす、トマト、冬瓜<br>ウインナー(卵不使用) | 煮魚<br>白身魚<br>ごまあえ<br>もやし、人参、ほうれん草、ごま<br>夏野菜スープ<br>玉ねぎ、人参、なす、トマト<br>冬瓜 | 25日:キウイ  |
| 7,21    | 月 | ハヤシライス  | ハヤシライス  | おじや   | 7日:チーズ蒸しパン<br>ホットケーキミックス、チーズ                               |
|         |   | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋<br>しめじ   | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋<br>しめじ   | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋<br>しめじ   | 21日:ピザトースト<br>食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ<br>ケチャップ、バジル、パセリ<br>魚肉ソーセージ |
| 7,21    | 月 | 春雨の酢の物<br>春雨、人参、わかめ、みかん   | 春雨の酢の物<br>春雨、人参、わかめ、みかん   | 春雨の酢の物<br>春雨、人参、わかめ   |  |

| 日     | 曜日  | 献立   | アレルギー  | 離乳食                                     | 手作りおやつ  |
|-------|-----|--|--|---|---|
| 8,22  | 火   | 食パン  | 食パン  | 食パン                                     | 8日:スイカ  |
|       |     | クリームスープパスタ<br>人参、玉ねぎ、しめじ、えのき<br>スパゲティ、ベーコン(卵不使用) | クリームスープパスタ<br>人参、玉ねぎ、しめじ、えのき<br>スパゲティ、ベーコン(卵不使用) | クリームスープパスタ<br>人参、玉ねぎ、しめじ、えのき<br>スパゲティ   |   |
| 9,23  | 水   | トマトのサラダ<br>トマト、きゅうり、ツナ                           | トマトのサラダ<br>トマト、きゅうり、ツナ                           | トマトのサラダ<br>トマト、きゅうり、ツナ                  | 22日:バナナ   |
|       |     | 炒り豆腐<br>豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参<br>干しいたけ、チンゲン菜              | 炒り豆腐<br>豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参<br>干しいたけ、チンゲン菜              | 炒り豆腐<br>豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参<br>チンゲン菜           | 9日:さつま芋パン<br>さつまいも、バター、砂糖、パン<br>牛乳                    |
| 10,24 | 木   | キャベツの酢の物<br>キャベツ、きゅうり、みかん                        | キャベツの酢の物<br>キャベツ、きゅうり、みかん                        | キャベツの酢の物<br>キャベツ、きゅうり                   | 23日:かぼちゃパン<br>南瓜、バター、砂糖、パン、牛乳                         |
|       |     | コッペパン  | コッペパン  | コッペパン                                   | 10日:フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト、バナナ、もも、パイン                     |
| 12    | 土   | サマーシチュー<br>豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ<br>ナス、トマト、しめじ          | サマーシチュー<br>豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ<br>ナス、トマト、しめじ          | サマーシチュー<br>豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ<br>ナス、トマト、しめじ | 24日:ココアバナナケーキ<br>ホットケーキミックス、牛乳、砂糖<br>ココア、バナナ、バター、サラダ油 |
|       |     | しらすあえ<br>しらす、きゅうり、人参                             | しらすあえ<br>しらす、きゅうり、人参                             | しらすあえ<br>しらす、きゅうり、人参                    | 12日:魚肉ソーセージ   |
| 14,26 | 月/土 | 鶏のから揚げ<br>鶏肉                                     | 鶏のから揚げ<br>鶏肉                                     | 鶏肉の甘辛煮<br>鶏肉                            |   |
|       |     | スープ<br>人参、玉ねぎ、しめじ                                | スープ<br>人参、玉ねぎ、しめじ                                | スープ<br>人参、玉ねぎ、しめじ                       | 14日:魚肉ソーセージ   |
| 18,28 | 金/月 | 五目うどん<br>千うどん、人参、ほうれん草<br>油揚げ、花麩、干しいたけ           | 五目うどん<br>千うどん、人参、ほうれん草<br>油揚げ、花麩、干しいたけ           | 五目うどん<br>千うどん、人参、ほうれん草<br>油揚げ、花麩        | 26日:フルーツゼリー   |
|       |     | チーズ  | チーズ  |   | 18日:ヨーグルト   |
| 19    | 土   | カレーライス<br>豚挽き肉、玉ねぎ、人参<br>じゃが芋                    | カレーライス<br>豚挽き肉、玉ねぎ、人参<br>じゃが芋                    | 白がゆ<br>ケチャップスープ<br>豚挽き肉、玉ねぎ、人参<br>じゃが芋  | 28日:蒸し芋<br>さつまいも、塩                                    |
|       |     | もやしのナムル<br>もやし、人参、きゅうり                           | もやしのナムル<br>もやし、人参、きゅうり                           | もやしのナムル<br>もやし、人参、きゅうり                  | 19日:フルーチェ<br>フルーチェ、牛乳                                 |
| 7,21  | 月   | ツナの炊き込みご飯<br>ツナ、人参、油揚げ、しめじ                       | ツナの炊き込みご飯<br>ツナ、人参、油揚げ、しめじ                       | おじや<br>ツナ、人参、油揚げ、しめじ                    |   |
|       |     | わかめのみそ汁<br>わかめ、とうふ、切り干し大根                        | わかめのみそ汁<br>わかめ、とうふ、切り干し大根                        | わかめのみそ汁<br>わかめ、とうふ、切り干し大根               |   |