

今月のねらい

暑さに負けない体をつくる



旬の食材

さけ さんま いか さつまいも
さといも かぼちゃ なす
きのこ類 ぶどう なし



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
4 (火)	☆8月お誕生日☆ 鶏のから揚げ (のり) ロールパン 牛乳 かぼちゃ汁 ぶどう コールスローサラダ	ロールパン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 173 mg
05 (水)	さけの酒蒸し 御飯 みそ汁 (じゃがいも・ほうれんそう) 凍り豆腐とにんじんの煮物 蒸しブロッコリー	米、じゃがいも、砂糖	さけ、米みそ (淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 347 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.9 g カルシウム 98 mg
06 (木)	豚肉と野菜のカレー炒め 御飯 豆乳スープ (はくさい・ベーコン) きゅうりと長芋のさっぱり漬け	米、ながいも、油、片栗粉、砂糖	豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ピーマン	酢、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 49 mg
07 (金)	ししゃものごま衣焼き さつまいも御飯 みそ汁 おくらの梅和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、油、ごま	ししゃも、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かつお節	はくさい、きゅうり、オクラ、にんじん、ねぎ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 5.9 g カルシウム 134 mg
10 (月)	さばのみそ煮 御飯 みそ汁 (切干し・かぼちゃ) 卵の花 (人参・鶏ひき肉) ゆでブロッコリー	米、砂糖、油	さば、鶏ひき肉、おから、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 53 mg
11 (火)	焼きそば シュウマイ 中華スープ なし	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(ばら)、鶏ひき肉	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、あおのり	中濃ソース、食塩、中華だし、素	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 65 mg
12 (水)	豚肉のすき焼き風煮物 (豆腐) わかめ御飯 みそ汁 にんじんのゴマあえ (もやし) エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ (淡色辛みそ)	いちごジャム、もやし、はくさい、たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 131 mg
13 (木)	さけの塩焼き 御飯 さつまいものコンソープ (豆乳) キャベツのもりもりサラダ (ハム) りんご	米、さつまいも、油	豆乳、さけ、ハム	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、さやえんどう、干しぶどう、セロリ	りんご酢、食塩、コンソメ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 51 mg
14日 (金) てづくりおべんとうの日						

旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり！
旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂をおとさないように調理して食べましょう。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがり邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

18 (火)	☆9月お誕生日☆ 鶏&豆腐ハンバーグ フランスパン 野菜スープ ポテトサラダ ゼリー	フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま、ゼリー	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 89 mg
19 (水)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 煮浸し風汁 トマトの和え物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	さわら、ヨーグルト(スキムミルク)、ツナ水煮缶、油揚げ	トマト、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 69 mg
20 (木)	厚揚げのみそ炒め 御飯 はるさめスープ きゅうりの昆布あえ りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ヤングコーン、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、素、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 127 mg
21 (金)	鶏つくねのあんかけ (ひじき) 御飯 みそ汁 小松菜の塩おかかあえ オレンジ	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ごまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.2 g カルシウム 97 mg
25 (火)	鶏肉と野菜の甘酢煮 焼きもろこし飯 みそ汁 (だいこん・厚揚げ) いちごゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.0 g カルシウム 60 mg
26 (水)	イタリアンスパゲッティ コンソープ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	スパゲッティ、マヨネーズ	牛乳、卵、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 151 mg
27 (木)	蒸しさばの照りつけ 御飯 みそ汁 (じゃがいも・なす) ほうれん草の白あえ バナナ	米、じゃがいも、ごま、砂糖、片栗粉	さば、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 104 mg
28 (金)	エンゼルカレー 鶏肉のマーマレード焼き エンゼル自家製ヨーグルト	米、麦、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マーマレード、セロリ、ドライフルーツ	カレールー、しょうゆ、食塩	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 47 mg