

# 8 月分 献立表

豊田市こども発達センター

豊田市福祉事業団

| 日  | 曜 | 献立名                                                                  | 主として血・肉となるもの              | 主として体の調子を整えるもの                                      | 主として働く力となるもの                     | 全カロリー | 蛋白質  |
|----|---|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-------|------|
| 1  | 木 | ご飯・魚のムニエル・付合せ(トマト)・和風マカロニサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・りんご蒸しパン・牛乳            | さけ・ハム・牛乳                  | トマト・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・りんご缶                  | ごはん・小麦粉・バター・マカロニ・砂糖・油・ホットケーキミックス | 691   | 31.7 |
| 2  | 金 | ご飯・鶏の照り煮・付合せ(キャベツ)・ひじきのサラダ・味噌汁(大根・わかめ)・バナナ・牛乳                        | 鶏もも肉・ちくわ・牛乳               | キャベツ・ひじき・きゅうり・にんじん・大根・わかめ・バナナ                       | ごはん・片栗粉・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)     | 722   | 28.4 |
| 5  | 月 | 冷やし中華・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・パンナコッタ(寒天)・牛乳                         | 錦糸卵・ハム・ホークシュウマイ・牛乳        | にんじん・きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー・寒天                          | 中華めん・マヨネーズ・砂糖                    | 704   | 27.4 |
| 6  | 火 | ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(キュウリ)・南瓜サラダ(ハム)・コンソメスープ(大根・まいたけ)・すいか・牛乳            | ホキ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳         | きゅうり・南瓜・玉ねぎ・大根・まいたけ・すいか                             | ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ                | 683   | 29.7 |
| 7  | 水 | ご飯・高野豆腐の旨煮・春雨の酢の物・味噌汁(モヤシ・アケ・ネギ)・牛乳寒天・牛乳                             | 高野豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・もやし・ねぎ・寒天・みかん缶                | ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油     | 698   | 26.7 |
| 8  | 木 | 食パン・ジャム(りんご)・ミートボールケチャップ煮・カリフラワーのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・エノキ)・ピーチソースゼリー・牛乳 | 鶏だんご・牛乳                   | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・カリフラワー・ホールコーン・いんげん・ほうれん草・えのき茸         | 食パン・りんごジャム・三温糖・片栗粉・砂糖・油          | 748   | 26.9 |
| 9  | 金 | ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(インゲン)・キャベツのゴマ酢あえ・すまし汁(豆腐・ネギ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳          | バス・鶏むね肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳       | いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・りんご缶                         | ごはん・マヨネーズ・砂糖・白炒りごま・ごま油           | 681   | 32.0 |
| 21 | 水 | ご飯・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(オクラ)・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(玉葱・えのき・ネギ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳        | 鶏もも肉・ハム・かつお節・牛乳           | しょうが・オクラ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・ぶどうジュース     | ごはん・片栗粉・油・砂糖                     | 730   | 30.2 |
| 22 | 木 | ご飯・魚の塩焼き・付合せ(インゲン)・冬瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(もやし・わかめ)・牛乳わらび餅・牛乳                 | 塩さば・鶏ひき肉・きな粉・牛乳           | いんげん・とうがん・もやし・わかめ                                   | ごはん・片栗粉・わらびもち粉・砂糖                | 733   | 34.8 |
| 23 | 金 | 夏野菜カレー・ツナサラダ・パイン・牛乳                                                  | 鶏むね肉・シーチキン・牛乳             | なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん               | ごはん                              | 707   | 25.6 |
| 26 | 月 | ご飯・魚のレモン風味・付合せ(粉ふき芋)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・モロヘイヤのスープ・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳          | さけ・ハム・鶏ひき肉・豆乳・牛乳          | ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・モロヘイヤ・玉ねぎ・寒天                     | ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・油          | 687   | 30.8 |
| 27 | 火 | ご飯・ふりかけ・ゆで豚の甘味噌かけ・長芋のツナマヨネーズ・すまし汁(玉葱・ネギ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳              | 豚もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳       | しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・いんげん・玉ねぎ・ねぎ                 | ごはん・砂糖・片栗粉・長芋・マヨネーズ・玉葱・ストロベリーソース | 700   | 30.6 |
| 28 | 水 | ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(さつま芋)・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱・もやし・三つ葉)・抹茶ミルク寒天・牛乳              | さわら・卵・牛乳                  | きゅうり・にんじん・玉ねぎ・もやし・みつば・寒天                            | ごはん・砂糖・さつま芋・油・すりごま(白)            | 674   | 31.7 |
| 29 | 木 | くろロールパン・イタリアンチキン・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(キャベツ・人参)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)・牛乳   | 鶏もも肉・パルメザンチーズ・シーチキン・牛乳    | 玉ねぎ・トマト缶詰・トマトピューレ・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん・リンゴジュース・りんご缶詰 | くろロールパン・三温糖・バター・油・砂糖             | 684   | 32.2 |
| 30 | 金 | ご飯・変わり卵焼き・大根と生揚げの煮物・味噌汁(なす・かぼちゃ・ネギ)・梨(1/8個)・牛乳                       | 卵・鶏ひき肉・厚揚げ・牛乳             | 玉ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・なす・南瓜・ねぎ・梨                      | ごはん・じゃが芋・油・三温糖                   | 670   | 27.9 |

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。  
 \* 季節の献立  
 5日 冷やし中華 6日 すいか 22日 冬瓜のそぼろあんかけ、牛乳わらびもち  
 23日 夏野菜カレー 26日 モロヘイヤのスープ 30日 梨

