



8月の献立表



令和8年

風の子とだち園

日にち	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			ちくく 血や肉になる	からだのしょうし 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	日						
2	月						
3	火	ごはん たらこ 鱈の磯辺揚げ なすきゅうり 夏野菜の和え物 みそ汁	たらこ 鱈 あつあみそ 厚揚げ、味噌	あおのり、キャベツ、オレンジ だいこん、にんじん、なすきゅうり 大根、しそ、人参きくらげ、茄子、胡瓜 たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、小麦 あぶら 油、てんぷら粉 さとう 砂糖	539	2.2
4	水	モロヘイヤカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	あひびき 合挽ミンチ ヨーグルト	たまごしょうが トマト、玉ねぎ、生薑モロヘイヤ、人参にんにく たまご 玉ねぎ、わかめ、ひじき、パプリカ、キャベツ もやし、レタス	こめ、じゃがいも 米、じゃがいも さとう 砂糖、オリーブオイル	555	2.5
5	木	ごはん ほきのパン粉焼き きゅうり 胡瓜とトマトの舞シロップ揚げ ごもくじる 五目汁	ほき、たまご 卵 とりにく 鶏肉	パセリ、もやし、とうみょう 豆腐 きゅうり 胡瓜、トマト、しょうが にんじん 人参、しめじ、ねぎ、牛蒡	こめ、おおむぎ 米、小麦 あぶら 油、パン粉 さとう 砂糖	506	1.4
6	金	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ナムル ちゅうか 中華スープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ	しょうが 生薑、にんにく、ねぎ、キャベツ、りんご きゅうり、にんじん 胡瓜、もやし、人参 にんじん わかめ、人参、えのき	こめ、おおむぎ 米、小麦 かたくり、あぶらさとう 片栗粉、油、砂糖 さとう 砂糖 ごま、ごま油	581	2.5
7	土	ごはん あかうおからあ 赤魚の唐揚げ グリーンサラダ とうにゅうしる 豆乳みそ汁	かつおぶし 鯉節 みそ、とうにゅうあぶらあ 味噌、豆乳、油揚げ	しょうが 生薑、にんにく、白菜、トマト たまご、きゅうり 玉ねぎ、パプリカ、胡瓜、コーン、水菜、レタス かぼちゃ、こまつな 南瓜、エリンギ、小松菜	こめ、おおむぎ 米、小麦 かたくり、あぶら 片栗粉、油 さとう 砂糖、ごま、ごま油	578	2.5
8	日						
9	月						
10	火	ごはん あつあみそ 厚揚げの中身あんかけ きのこのさっぱり和え たまご トマトと卵のスープ	あつあみそ 厚揚げ ちりめんじゃこ たまご 卵	たまご、はくさい 玉ねぎ、白菜、ピーマン、人参、レタス、オレンジ だいこん 大根、エリンギ、しめじ、エノキ、胡瓜、レモン トマト、にら、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、小麦 さとうかたくり 砂糖、片栗粉 あぶら ごま油 ごま、ごま油	543	1.9
11	水						
12	木	だいすい 大豆入りナポリタン かぼちゃ 南瓜のコロコロサラダ チーズ	だいすい、ふたにく 大豆、豚肉 チーズ	にんじん 人参、ピーマン、トマト、玉ねぎ かぼちゃ、たまご、にんじん、きゅうり 南瓜、玉ねぎ、人参、胡瓜	スパゲッティ、オリーブオイル マヨネーズ	573	2.3
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						
17	火	ごはん ゴーヤチャンプル あおな 青菜のお浸し みそ汁	たまごふたにくとうふ 卵、豚肉、豆腐 みそ 味噌	ゴーヤ、レタス こまつな 小松菜、ほうれん草、人参 わかめ、しめじ、白菜	こめ、おおむぎ 米、小麦 あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	529	1.9
18	水	ごはん ごましょうゆチキン だいすい 大豆とチンゲン菜のサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 だいすい 大豆 あつあみそ 厚揚げ、味噌	にんにく、レタス、トマト レタス、チンゲン菜、にんじん なす、にんじん 茄子、人参、エリンギ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、小麦 さとう 砂糖、ごま、ごま油 マヨネーズ、さとう 砂糖	554	2.7
19	木	ごはん しゃけ 鮭のちゃんちゃん焼き コールスローサラダ とうにゅう 豆乳スープ	しゃけみそ 鮭、味噌 とうにゅうあぶらあ 豆乳、油揚げ	たまご 玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、にんにく たまご、だいこん 玉ねぎ、大根、キャベツ、胡瓜、パプリカ、ピーマン はくさい、かぼちゃ 白菜、南瓜、ほうれん草	こめ、おおむぎ 米、小麦 さとうあぶら バター、砂糖、油 マヨネーズ	650	2.6
20	金	ごはん あじ 鰯のレモンマリネ ポテトサラダ みそ汁	あじ、たまご 鰯、卵 みそ、とうふ 味噌、豆腐	たまご 玉ねぎ、レモン、パプリカ、レタス、トマト にんじん、たまご 人参、玉ねぎ、胡瓜 にんじん、はくさい 人参、しめじ、白菜、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、小麦 かたくり、さとう 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	608	2.2

21	きん 金	ごはん ぶり 鰯のおろしかけ ピーマンともやしの塩昆布和え なつとんじる 夏豚汁	ぶり 鰯 みそ ぶたにく 味噌、豚肉	だいこん、とうみょう 大根、もやし、豆腐、オレシ にんじん、こんぶ 人参、ピーマン、もやし、昆布 なす、とうがん、しょうが トマト、茄子、冬瓜、みょうが、生姜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 あぶら さとう ごま油、ごま、砂糖	479	2.6
22	ど 十						
23	にち 日						
24	げつ 月	ごはん に カレーの煮つけ なつやさいすのもの 夏野菜の酢の物 みぞ汁	カレイ、たまご 卵 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	もやし、しそ きゅうり 胡瓜、トマト、オクラ たまご にんじん エノキ、玉ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう ごま、砂糖	561	2.7
25	か 火	ごはん ぎゅうざら 牛皿 ちゅうかうひややっこ 中華風冷奴 みぞ汁	ぎゅうにく 牛肉 とうふかつおぶし 豆腐、鰹節 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たまご しょうが 玉ねぎ、しめじ、牛蒡、生姜、こんにゃく、レタス しょうが 生姜、みょうが、ねぎ キャベツ、もやし、エリンギ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 あぶら ごま油 じゃがいも	582	2.1
26	すい 水	えだまめ 枝豆ごはん あつあ こうみ 厚揚げの香味だれ ちぐさや 干草焼き す じる 澄まし汁	あつあ 厚揚げ とりにくたまご 鶏肉、卵	えだまめ 枝豆 たまご なす しょうが 玉ねぎ、茄子、ねぎ、しそ、生姜、にんにく にんじん しいたけ 人参、さやいんげん、椎茸 エノキ、わかめ、人参	こめ 米 さとう 砂糖 ふ 麴	570	2.4
27	もく 木	ごはん なす ぶたにくあまじり 茄子と豚肉の甘酢炒め カルシウムサラダ しる みぞ汁	ぶたにく 豚肉 さくらえび、ちりめんじゃこ、大豆 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	なす たまご にんじん 茄子、玉ねぎ、エリンギ、人参、ピーマン、レタス しょうが 生姜、にんにく だいこんたまご にんじん みずな 大根、玉ねぎ、人参、水菜 こまつなにんじん 小松菜、人参、しめじ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりにあぶら 砂糖、ごま、片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 さつまいも	584	2.3
28	きん 金	ごはん しろみさかな や 白身魚のもみじ焼き きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け とうにゅうしる 豆乳みぞ汁	シルバー みそ とりにく とうにゅう 味噌、鶏肉、豆乳	にんじん はくさい 人参、りんご、白菜 こんぶきりぼしだいこん 昆布、切干大根 にんじん ごぼう みずな 人参、牛蒡、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	555	2
29	ど 十						
30	にち 日						
31	げつ 月	きょうどりようりおいしたけん 《郷土料理：大分県》 ごはん さば 鰯のおろししそだれ こねり とりじる 鶏汁	さば 鰯 ちりめんじゃこ、味噌 とりにく 鶏肉	だいこん 大根、しそ、レタス、トマト なす 茄子、ピーマン ごぼうほ しいたけ 牛蒡、干し椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 こむぎこ さとうあぶら 小麦粉、砂糖、油 さとう 砂糖	617	2.6

- ☆メニューの変更をする場合がありますが、ご了承ください。
- ☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を利用しています。
- ☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。
- ☆今月の使用している旬の食材は、枝豆、ゴーヤ、オクラ、トマト、胡瓜、みょうが、モロヘイヤです。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取 基準」をもとにしていますが、個人に 合わせた食事量を提供しています
	(kcal)	(g)				
1ヶ月平均値	570	22.2	18.6	71.1	2.3	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～8/31(月)メニュー：大分県メニュー『こねり』『鶏汁』～
 『こねり』
 炒めた夏野菜に出汁でといた味噌で味付けをし、水溶き小麦粉でとろみをつけた料理です。
 夏野菜から出た栄養素を含んだ水分を小麦粉が閉じ込めるため、効率よく栄養を摂ることができます。
 『鶏汁』
 元々は「鶏飯」や「とり天」を作る際、残った身や鶏ガラを無駄にせずおいしく食べるために
 生まれたとされています。

