

8月予定献立表

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ			材料(昼食と午後おやつ)			エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
			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	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	
2	月	納豆ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 じゃがいものみそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、て んさい含蜜糖、片 栗粉	納豆、豚肉(もも)、 鶏 ひき肉、豆みそ、に ぼし、油揚げ、厚け ずり	かぼちゃ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、青梗菜、エリ ンギ、生わかめ、まいたけ、 たけのこ、えだまめ、ごま、 ひじき、きくらげ	596.2(476.3) 23.5(20.6) 10.7(8.5) 1.5(1.3)		
3	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 お麩のみそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビー フン、押麦、油、焼 ふ、てんさい含蜜 糖、米	かじき、豚肉(もも)、 油揚げ、豆みそ、に ぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、しらたき、切干大根、緑 豆もやし、まいたけ、しそ、 干しいたけ、うめ干し、黒 きくらげ	549.7(437.9) 27.7(23.9) 12.7(10.1) 1.8(1.5)		
4	水	ごはん 麻婆豆腐 おからのゆずポン酢和え きのこのみそ汁	枝豆のおにぎり にぼし	七分つき米、米、 はるさめ、ごま油、 片栗粉、てんさい 含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき 肉、豆みそ、にぼし、 ちりめんじゃこ、かつ お節、いわし(煮干し)	キャベツ、オクラ、もやし、に んじん、なめこ、えだまめ、 まいたけ、ねぎ、えのきた け、葉ねぎ、焼のり、ごま、 しょうが、しいたけ	507.9(405.7) 19.1(17.0) 9.0(7.1) 1.6(1.4)		
5	木	黒米入りごはん あじフライ キャベツのごま酢和え 豆腐のみそ汁	中華風おこわ にぼし	七分つき米、米、も ち米、パン粉、中力 粉、揚げ油、黒米、 ごま油	あじ、木綿豆腐、豚 肉(もも)、豆みそ、に ぼし、さくらえび、厚 けずり、いわし(煮干 し)	キャベツ、にんじん、こま つな、きゅうり、たまねぎ、え のきたけ、生わかめ、たけの こ、ごま、しょうが、刻みこ んぶ	617.7(492.0) 28.4(24.4) 13.7(10.8) 1.8(1.6)		
6	金	納豆ごはん 鶏肉と夏野菜のオープン焼き ピーマンのツナ和え 切干大根のみそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、油、 米	鶏もも肉(皮付き)、 納豆、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、いわ し(煮干し)	どうもろこし、ピーマン、きゅ うり、キャベツ、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、切り干し だいこん、まいたけ、ごま	534.9(427.3) 23.9(20.9) 12.2(9.6) 1.0(0.9)		
7	土	ごはん さばの文化干し 夏野菜の重ね煮 南瓜のみそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、て んさい含蜜糖、オリ ーブ油	さば(開き干し)、豆 乳、豆みそ、にぼし、 いわし(煮干し)	トマト、なす、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、オクラ、 しめじ、生わかめ	630.0(514.6) 23.8(21.1) 21.6(17.5) 2.3(2.0)		
10	火	押麦入りごはん ほっけ焼き なすとピーマンのごま味噌炒め 切干大根のみそ汁	ごまきなこクッキー にぼし	七分つき米、中力 粉、油、押麦、てん さい含蜜糖、米	ほっけ(開き干し)、豆 みそ、油揚げ、きな 粉、にぼし、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)	なす、ピーマン、黒ごま、 切干大根、しめじ、ごま	621.2(495.0) 29.0(25.0) 21.5(17.1) 2.1(1.9)		
11	水	ごはん レバー入根菜ミートローフ いんげんの納豆和え じゃがいものみそ汁	チャーハン にぼし すいか	七分つき米、米、 じゃがいも、油、パ ン粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、納豆、鶏レバー、 豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、いんげん、にん じん、たまねぎ、れんこ ん、ねぎ、生わかめ、ごぼ う、しょうが、すいか	604.8(483.3) 25.7(22.3) 14.1(11.1) 1.4(1.2)		
12	木	黒米入りごはん 焼き鮭 五目煮 あおさのみそ汁	サラダそうめん にぼし	七分つき米、干し そうめん、黒米、て んさい含蜜糖、米	さけ、木綿豆腐、大 豆(乾)、豆みそ、に ぼし、ツナ油漬缶、厚 けずり、いわし(煮干 し)	にんじん、きゅうり、ごぼ う、コーン缶、いんげん、 まいたけ、ねぎ、しめじ、 あおさ、こんぶ、板こん にやく	510.0(405.9) 31.4(26.9) 8.3(6.5) 2.8(2.4)		
13	金	お弁当の日	鮭おにぎり にぼし	米	さけ	焼のり、ごま			
14	土	夏野菜スパゲティ オープン焼き スープ	炊き込みごはん にぼし	米、スパゲティ、 じゃがいも、オリ ーブ油	木綿豆腐、ツナ油漬 缶、にぼし、豚肉(も も)、厚けずり	トマト缶詰、南瓜、人参、たま ねぎ、なす、ズッキーニ、いん げん、もやし、コーン缶、えだま め、しめじ、ごぼう、にら、焼き のり、刻みこんぶ	475.8(391.3) 18.6(17.0) 7.3(6.0) 1.4(1.3)		
16	月	納豆ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 じゃがいものみそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、て んさい含蜜糖、片 栗粉	納豆、豚肉(もも)、鶏 ひき肉、豆みそ、に ぼし、油揚げ、厚け ずり	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、エリ ンギ、生わかめ、まいたけ、た けのこ、えだまめ、ごま、ひじ き、黒きくらげ	596.2(476.3) 23.5(20.6) 10.7(8.5) 1.5(1.3)		
17	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 お麩のみそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビー フン、押麦、油、焼 ふ、てんさい含蜜 糖、米	かじき、豚肉(もも)、 油揚げ、豆みそ、に ぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しらたき、切干大 根、もやし、まいたけ、し そ、干しいたけ、うめ干し、 きくらげ	549.7(437.9) 27.7(23.9) 12.7(10.1) 1.8(1.5)		
18	水	ごはん 麻婆豆腐 おからのゆずポン酢和え きのこのみそ汁	枝豆のおにぎり にぼし	七分つき米、米、 はるさめ、ごま油、 片栗粉、てんさい 含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき 肉、豆みそ、にぼし、 ちりめんじゃこ、かつ お節、いわし(煮干し)	キャベツ、オクラ、もやし、に んじん、なめこ、えだまめ、 まいたけ、ねぎ、えのきた け、葉ねぎ、焼のり、ごま、 しいたけ	507.9(405.7) 19.1(17.0) 9.0(7.1) 1.6(1.4)		
19	木	黒米入りごはん あじフライ キャベツのごま酢和え 豆腐のみそ汁	中華風おこわ にぼし	七分つき米、米、も ち米、パン粉、中力 粉、揚げ油、黒米、 ごま油	あじ、木綿豆腐、豚 肉(もも)、豆みそ、に ぼし、さくらえび、厚 けずり、いわし(煮干 し)	キャベツ、にんじん、こま つな、きゅうり、たまねぎ、え のきたけ、生わかめ、たけの こ、ごま、しょうが、刻 みこんぶ	617.7(492.0) 28.4(24.4) 13.7(10.8) 1.8(1.6)		
20	金	納豆ごはん 鶏肉と夏野菜のオープン焼き ピーマンのツナ和え 切干大根のみそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、油、 米	鶏もも肉(皮付き)、 納豆、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、いわ し(煮干し)	どうもろこし、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、切り干しだいこん、ま いたけ、ごま	534.9(427.3) 23.9(20.9) 12.2(9.6) 1.0(0.9)		

日	曜	昼食献立名	3時おやつ			材料(昼食と午後おやつ)			エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
			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	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	
21	土	ごはん さばの文化干し 夏野菜の重ね煮 南瓜のみそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、て んさい含蜜糖、オリ ーブ油	さば(開き干し)、豆 乳、豆みそ、にぼし、 いわし(煮干し)	トマト、なす、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、オクラ、 しめじ、生わかめ	630.0(514.6) 23.8(21.1) 21.6(17.5) 2.3(2.0)		
23	月	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ キャベツのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、じゃが いも、米、はるさ め、油、てんさい含 蜜糖、ごま油	豚肉(もも)、豆みそ、 大豆(乾)、にぼし、ち りめんじゃこ、いわし (煮干し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、こま つな、キャベツ、きゅうり、 しらたき、切り干しだいこ ん、まいたけ、ごま、しょう が	572.6(457.5) 19.5(17.4) 8.4(6.6) 1.6(1.4)		
24	火	押麦入りごはん ほっけ焼き なすとピーマンのごま味噌炒め もやしのみそ汁	ごまきなこクッキー にぼし	七分つき米、中力 粉、油、押麦、てん さい含蜜糖、米	ほっけ(開き干し)、豆 みそ、油揚げ、きな 粉、にぼし、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)	なす、ピーマン、黒ごま、 緑豆もやし、しめじ、ごま	621.2(495.0) 29.0(25.0) 21.5(17.1) 2.1(1.9)		
25	水	ごはん レバー入根菜ミートローフ いんげんの納豆和え じゃがいものみそ汁	チャーハン にぼし すいか	七分つき米、米、 じゃがいも、油、パ ン粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、納豆、鶏レバー、 豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、いんげん、にん じん、たまねぎ、れんこ ん、ねぎ、生わかめ、ごぼ う、しょうが、すいか	604.8(483.3) 25.7(22.3) 14.1(11.1) 1.4(1.2)		
26	木	黒米入りごはん 焼き鮭 五目煮 あおさのみそ汁	サラダそうめん にぼし	七分つき米、干し そうめん、黒米、て んさい含蜜糖、米	さけ、木綿豆腐、大 豆(乾)、豆みそ、に ぼし、ツナ油漬缶、厚 けずり、いわし(煮干 し)	にんじん、きゅうり、ごぼ う、コーン缶、いんげん、ま いたけ、ねぎ、しめじ、あ おさ、こんぶ、板こん にやく	510.0(405.9) 31.4(26.9) 8.3(6.5) 2.8(2.4)		
27	金	カレーライス 切干大根のゆずポン酢和え	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油	豚肉(もも)、豆乳、 さけ、にぼし、厚けずり	人参、たまねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、ズッキーニ、エリ ンギ、まいたけ、コーン缶、 切干大根、オクラ、焼のり、 生わかめ、ごま	639.0(481.9) 20.5(17.7) 11.9(9.3) 2.4(2.1)		
28	土	夏野菜スパゲティ オープン焼き スープ	炊き込みごはん にぼし	米、スパゲティ、 じゃがいも、オリ ーブ油	木綿豆腐、ツナ油漬 缶、にぼし、豚肉(も も)、厚けずり	トマト缶詰、南瓜、人参、たま ねぎ、なす、ズッキーニ、いん げん、もやし、コーン缶、えだ まめ、しめじ、ごぼう、にら、 焼きのり、刻みこんぶ	475.8(391.3) 18.6(17.0) 7.3(6.0) 1.4(1.3)		
30	月	納豆ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 じゃがいものみそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、て んさい含蜜糖、片 栗粉	納豆、豚肉(もも)、鶏 ひき肉、豆みそ、に ぼし、油揚げ、厚け ずり	南瓜、キャベツ、人参、た まねぎ、青梗菜、エリ ンギ、生わかめ、まいたけ、 たけのこ、ごま、ひじき、き くらげ	592.1(473.1) 23.2(20.3) 10.5(8.3) 1.5(1.3)		
31	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 お麩のみそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビー フン、押麦、油、焼 ふ、てんさい含蜜 糖、米	かじき、豚肉(もも)、 油揚げ、豆みそ、に ぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しらたき、切干大根、 もやし、まいたけ、しそ、干 しいたけ、うめ干し、黒きくら げ	549.7(437.9) 27.7(23.9) 12.7(10.1) 1.8(1.5)		

今月のお弁当の日は、**13日**です！

8月の旬のお野菜

食中毒を防ぐために

あつという間に梅雨が明け、本格的に夏になりました。熱中症と同時に、食中毒の心配もされる時期ですね。食中毒菌は20℃～45℃で増殖しやすいと言われていて、お弁当作りにおいても管理が難しくなります。お弁当を作る際のポイントは、**しっかりと加熱すること**と**しっかりと冷ますこと**です。冷ます際には、扇風機などを使って熱を取り除いたり、粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫で冷ましたり、**短時間で温度が下がる**ように心がけることが良いです。また、お弁当の上に凍らせた保冷剤と一緒にに入れてお弁当の温度が上がらないようにすることも大切です。特にらいおん組では、公園などに出かけてお弁当を食べることも多いので、保冷剤がより必要になりますね。また、料理をする人の手などに傷があると、そこから菌が増殖してしまうので、おにぎりなどは特に、手袋やラップを使用して作ると良いでしょう。調理前にはきちんと手を洗うことも有効です。傷みにくい工夫をよろしく願います。

多く作って冷ましたカレーやシチューなどでも食中毒がよく起こるそうです。原因は、カレーやシチューの形状により、冷ますときに菌が増殖しやすい温度にとどまりやすいためです。この時も、冷ます時には短時間で冷めるように、**小分けにしたり空気と触れるようにかき混ぜながら冷まし、粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫に入れる**とよいです。再加熱の際は、ぐつぐつと沸騰した状態で15分程度を目安に中心部まで十分に熱を通すことが、有効だそうです。