

令和 8 年度 8 月 献 立 表							あいあいセンター
日 曜日	主 食	副 食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
3(月) 25(火)	チキン カレー	ごまドレッシングサラダ フライドポテト フルーツゼリー	473 kcal 15.8g 163 mg	鶏肉、高野豆腐 牛乳、チーズ、ハム	米、油、ゴマ 三温糖、ゴマ油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク きゅうり、キャベツ、ワカメ、レモン果汁	
4(火) 27(木)	ロール パン	チキンナゲット きんぴらごぼう 切干大根スープ、すいか	447 kcal 19.1g 154 mg	鶏肉、豆腐、豚肉 ベーコン、牛乳 卵	パン、パン粉、油 片栗粉、三温糖 じゃが芋、ゴマ	玉ねぎ、ニンニク、ごぼう、にんじん 切干大根、生しいたけ、パセリ、すいか	
5(水)	ごはん	オムレツ 稲穂揚げ そうめん味噌汁 りんごゼリー	467 kcal 18.1g 156 mg	豚肉、かつお節 高野豆腐、卵、魚 豆腐、味噌、牛乳	米、マヨネーズ 油、三温糖、素麺 じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にら、しめじ オクラ	
6(木) 26(水)	ごはん	揚げ魚おろしかけ ポテトサラダ 味噌汁 人参ゼリー	457 kcal 16.7g 137 mg	魚、ハム、豆腐 薄揚げ、味噌 牛乳	米、片栗粉、油 三温糖、さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ	大根、きゅうり、ワカメ、えのき、にんじん レモン果汁	
7(金) 24(月)	ごはん	カツ煮 甘酢和え 味噌汁、バナナ	437 kcal 19.0g 153 mg	豚肉、高野豆腐 ツナ缶、味噌、牛乳 豆腐	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖	玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ワカメ 大根、ごぼう、にんじん、生しいたけ バナナ	
19(水)	ごはん	擬製豆腐 マカロニケチャップソテー そうめん味噌汁 りんごゼリー	442 kcal 16.7g 158 mg	豆腐、鶏肉、卵 豚肉、チーズ、牛乳 味噌	米、油、三温糖 マカロニ、素麺	玉ねぎ、にんじん、生しいたけ、キャベツ ピーマン、しめじ、オクラ	
20(木) 28(金)	ごはん	鶏肉から揚げ 洋風ひじき煮 味噌汁、チョコバナナプリン	478 kcal 21.0g 250 mg	鶏肉、豚肉、味噌 高野豆腐、厚揚げ 牛乳	米、片栗粉、油 薄力粉、三温糖	しょうが、ニンニク、オクラ、えのき、ひじき ピーマン、深ねぎ、コーン、しめじ、玉ねぎ バナナ	
21(金) 31(月)	ごまだれ うどん	おいもスティック 豚肉とキャベツの味噌炒め はんぺん汁、ヨーグルト	510 kcal 22.6g 272 mg	鶏肉、卵、豚肉 味噌、はんぺん ヨーグルト、牛乳	うどん、三温糖 油、ゴマ、ゴマ油 さつま芋、片栗粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、チンゲン菜 かいわれ、大根、しめじ	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

夏も規則正しい生活リズムを

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると、生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活リズムを守りましょう。



熱中症に気を付けよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。

