

日 ／ 曜	献立名	材料名(ちゅうしょく・おやつ)				おやつ	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		
01 (ナイ)	ごはん ツナオムレツ なっとうサラダ きのこスープ	きんめまい、ごまぎ こ、さとう、あぶら、 バター、ごまあぶら	たまご、なっとう、ツ ナ、ロースハム、 チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめ じ、えのきたけ、 コーン、すりごま、 ごま	す、しょうゆ、コン ソメ、しお、こしょ う	やさしいジュース ごまサブレ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 115 mg
02 (もく)	ごはん とうふのそぼろあんかけ トマトサラダ じゃがにらスープ	きんめまい、じゃが いも、やきふ、さど う、グラニューとう、 あぶら、かたくりこ、 マーガリン	ぎゅうにゅう、もめん どうふ、とりひきにく	トマト、きゅうり、に んじん、コーン、た まねぎ、さやいんげ ん、にら	だしじる、しょう ゆ、す、コンソメ、 しお	ぎゅうにゅう おふのラスク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 284 mg
03 (きん)	ごはん てづくりしゅうまい きりぼしだいこんのナムル モロヘイヤのスープ	きんめまい、しゅう まいのかわ、かたく りこ、ごまあぶら、さ とう	アシドミルク、ぶた ひきにく、とりむね にく、かにかまぼこ	パナナ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 モロヘイヤ、しいた け、きりぼしだいこ ん、ごま、しょうが	しょうゆ、す、さ け、コンソメ、しお	のむヨーグルト パナナ ぱりんこ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 280 mg
06 (げつ)	ごはん いりどり ツナときゅうりのすのもの とうふとおくらのみそしる	きんめまい、しらた まこ、ホットケーキ こ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、もめん どうふ、とりこまに く、ツナ、みそ、こな チーズ	きゅうり、れんこん、ゆ でたけのこ、ごぼう、に んじん、さやいんげ ん、しろねぎ、オクラ、 ほしいたけ、ほしわ かめ、ごま、まっちゃん	だしじる、しょう ゆ、す、みりん、さ け	ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 327 mg
07 (か)	たなばたそうめん ほしのコロッケ すいか	ほしそうめん、きん めまい	ロースハム、かつお ぶし	すいか、みかんか ん、トマト、きゅうり、 オクラ、にんじん、 しおこんぶ、はねぎ	だしじる、しょう ゆ、みりん、しお	むぎちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 6.2 g カルシウム 107 mg
08 (すい)	ごはん さかなのにんじんやき たたききゅうり ほうれんそうのスープ	きんめまい、しよく パン、マヨネーズ、 さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、しい ら、こなチーズ	きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、いち ごジャム、えのきた け、パセリ	す、しょうゆ、コン ソメ、しお、こしょ う	ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 225 mg
09 (もく)	ごはん なつやさしいカレー キャベツのゴマいりサラダ ヨーグルト	きんめまい、マカロ ニ、さとう、あぶら	まめびよいちご、ぶ たごまにく、ゆでとり さきみ、きなこ、ヨー グルト	たまねぎ、かぼ ちや、キャベツ、な す、にんじん、きゅ うり、ピーマン、トマ トピューレ、ごま	カレールー、す、 しお	まめびよ いちご マカロニのあべかわ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 184 mg
10 (きん)	ごはん とりにくのさっぱりに いそあえ とうふのすましじる	きんめまい、さとう	ぎゅうにゅう、とりも もにく、もめんどう ふ、かにかまぼこ	ほうれんそう、もや し、にんじん、はね ぎ、しょうが、やきの り、にんにく	だしじる、しょう ゆ、す、みりん	ぎゅうにゅう ビスケット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 306 mg
13 (げつ)	ごはん ひじきオムレツ ほうれんそうのツナマヨあえ えのきのすましじる	じゃがいも、きんめ まい、かたくりこ、バ ター、マヨネーズ、 さとう、あぶら	たまご、とりひきに く、ツナ、みそ	うめ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 もやし、えのきたけ、 さやいんげん、はね ぎ、ひじき、コーン	だしじる、しょう ゆ、みりん、さけ、 しお	うめジュース じゃがいももち	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 73 mg
14 (か)	ごはん とりにくのマスタードやき コールスローサラダ にんじんのポタージュ	きんめまい、マヨ ネーズ、ごまぎこ、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりも もにく、ツナ、なまク リーム	にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、コー ン、パセリ	ウスターソース、 つぶいりマスター ド、す、コンソメ、 しお、こしょう	ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 284 mg
15 (すい)	ごはん さけのちゃんちゃんやき トマトのしらすあえ ほうれんそうとしいたけのすましじる	きんめまい、さとう、 バター、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、 ちくわ、しらすぼ し、みそ	トマト、みかんか ん、キャベツ、もや し、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 しいたけ	だしじる、しょう ゆ、す、みりん	ぎゅうにゅう てづくりゼリー ビスケット	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 293 mg
16 (もく)	ピザ ポテト わかめスープ カルシウムりんごゼリー	きんめまい、フライ ドポテト、さとう、ご まあぶら、あぶら、 やきふ	ぶたひきにく、ブレー ンヨーグルト、とう にゅう、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ゼラチ ン	もやし、ほうれんそ う、トマト、にんじん、 たまねぎ、わかめ、し ろねぎ、レモンかじゅ う、ごま、しょうが、に んにく	しょうゆ、みりん、 コンソメ、さけ、し お	むぎちや とうにゅうヨーグルトケーキ クラッカー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 191 mg
17 (きん)	ごはん さかなのてりやき わかめとコーンのサラダ とんじる	きんめまい、じゃが いも、あぶら、さど う	ぎゅうにゅう、さわ ら、もめんどうふ、 チーズ、ぶたごまに く、みそ	だいこん、にんじ ん、きゅうり、コー ン、わかめ、はねぎ	だしじる、しょう ゆ、みりん、す、さ け	ぎゅうにゅう げんじパイ チーズ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 27.0 g カルシウム 362 mg
21 (か)	ごはん なすいりハンバーグ ポテトサラダ えのきとにんじんのスープ	ぶどうパン、じゃが いも、きんめまい、 マヨネーズ、パン こ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、とりひき にく	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、なす、 えのきたけ、ピーマ ン、はねぎ	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、しお、こしょ う	ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.0 g カルシウム 224 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				ごごおやつ	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		
22 (すい)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ ごはん くろはんぺんフライ もやしのちゃサラダ ふじえだスープ	きんめまい、じゃがいも、じょうしんこ、あぶら、パンこ、こむぎこ、マヨネーズ、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、ロースハム、ツナ	もやし、にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、ゆでたけのこ、しいたけ、はねぎ、りょくちや	ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう むらさきじゃがいものスティックポテト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 234 mg
23 (もく)	ごはん とうふのカレーあんかけ キャベツサラダ バナナ	きんめまい、ほしろうめん、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ	もめんどうふ、ぶたこまにく、ちくわ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかんかん、きゅうり、ほうれんそう、はねぎ、ほしどう	だしじる、しょうゆ、カレールウ、す、みりん、しお	むぎちや ひやむぎ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 119 mg
24 (きん)	ごはん いわしのかばやき きゅうりのあまずあえ なすのけんちんじる	きんめまい、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	いわし、ぶたこまにく	なす、にんじん、はねぎ、しょうが、きゅうり、みかんかん、わかめ	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、す	むぎちや とうにゅうアイス せんべい	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 46 mg
27 (げつ)	ようふうちらしずし ミートボールのわふうスープ フルーツヨーグルト	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、さとう、はちみつ、パンこ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、プレーンヨーグルト、たまご、きぬごしどうふ、とうにゅう、スキムミルク、さけフレーク、チーズ	みかんかん、バナナ、たまねぎ、にんじん、とうがん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、はねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお、みりん	ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 361 mg
28 (か)	ごはん とりにくのマリネ おほしさまサラダ とうがんのスープ	しよくパン、きんめまい、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりももにく、とうにゅう、とりこまにく、きなこ	とうがん、キャベツ、たまねぎ、コーン、こまつな、オクラ、にんじん、レモンかじゅう、しょうが	す、しょうゆ、さけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう きなこサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.1 g カルシウム 254 mg
29 (すい)	ごはん さけのしおやき ひじきのにもの こまつなのすましじる	きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ	とうもろこし、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、ひじき	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 401 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 277 mg
30 (もく)	わふうスパゲティー かぼちゃサラダ レタススープ オレンジ	スパゲティ、しよくパン、マヨネーズ、マーガリン、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこまにく、ツナ、こなチーズ、ウイニー	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、しいたけ、はねぎ、すりごま、にんにく、あおのりこ	めんつゆ、しょうゆ、す、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 279 mg
31 (きん)	ごはん ちゅうかどんのぐ おふのスープ バナナ	きんめまい、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、やきふ	ソフトクリームヨーグルト、ぶたこまにく、たまご	はくさい、バナナ、わかめ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、しいたけ、はねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	むぎちや ソフトクリームヨーグルト ぱりんこ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 228 mg

土用の丑の日

今年の、夏の土用は7月26日(日)です。

「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の約18日間のこと。

「丑の日」は、十二支で数えた日のうち、「丑」にあたる日で、約18日間の土用の期間中に丑の日が1〜2回発生します。これが「土用の丑の日」です。

季節の変わり目に体調を整えるための食養生として、特に夏は「う」のつく食べ物を食べる習慣があります。



うなぎ、うどん、梅干し、瓜(胡瓜や冬瓜)等

