

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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 (すい)	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、こむぎこ、さとう、あぶら、バター、ごまあぶら	たまご、なっとう、ツナ、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	ぎゅうにゅう やさしいジュース ごまサブレ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 204 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、さとう、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	ラブミープラス ぎゅうにゅう おふのラスク	エネルギー 307 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 8.7 g カルシウム 134 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	とうにゅう、アシドミルク、ぶたひきにく、とりむねにく、かにかまぼこ	バナナ、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	とうにゅう のむヨーグルト バナナ ぱりんこ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 218 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 213 mg
07 (かすい)	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	ぎゅうにゅう、ローズハム、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	ぎゅうにゅう むぎちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.7 g カルシウム 175 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 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 259 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	とうにゅう、ぶたこまにく、ゆでとりささみ、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	やさしいジュース とうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 109 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	とうにゅう、ぎゅうにゅう、とりももにく、ぎゅうにゅう、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、やきり、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、みりん	とうにゅう ぎゅうにゅう ビスケット	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 245 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	ぎゅうにゅう、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、コーン、えのきたけ、さやいんげん、はねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、しお	ぎゅうにゅう うめジュース じゃがいももち	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 169 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、こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、アシドミルク、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	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 322 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 ぎゅうにゅう てづくりゼリー ビスケット	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 313 mg
16 (もく)	ビビンバ 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、やきふ、プレーンヨーグルト、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	とうにゅう 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 551 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 190 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、さとう	とうにゅう、ぎゅうにゅう、さわら、もめんどうふ、チーズ、ぶたこまにく、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	とうにゅう ぎゅうにゅう げんじパイ チーズ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 252 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 176 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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 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 405 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 267 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、そうめん、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、ほしぶどう	だしじる、しょうゆ、カレーウ、す、みりん、しお	ヤクルトカロリーハーフ むぎちや ひやむぎ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.7 g カルシウム 125 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	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたこまにく、コアコアプラス	きゅうり、みかんかん、わかめ、なす、にんじん、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、す	ぎゅうにゅう むぎちや コアコアプラス せんべい	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 374 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、ぶたひきにく、プレーンヨーグルト、たまご、とうふ、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 ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 368 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	アシドミルク、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	のむヨーグルト ぎゅうにゅう きなこサンド	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 293 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、ツナ、ゆでだいず、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	やさしいジュース ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.3 g カルシウム 202 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 238 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	ぎゅうにゅう、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	ぎゅうにゅう 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 439 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 316 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

