



令和7年度 8月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土						
日	25	26	27	28	1・29	2・30						
昼食	鶏肉の涼味漬け ひじきの五目煮 みそ汁	さばのみそ煮 土佐和え すまし汁	ピーマンの肉詰め もやしのごま酢和え スープ	パン カレーシチュー わかめサラダ	豚肉となすのみそ炒め かぼちゃ煮 すまし汁	豚肉の混ぜ寿し 鶏肉のおろし煮 みそ汁						
おやつ	シャーベット	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 麩のラスク	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 ブリッツ						
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
	米	36	米	36	米	36	強力粉	28	米	36	米・酢	36・4
	鶏肉・しょうが	44・0.8	さば	40	ピーマン	16	ドライイースト	0.3	さとう・塩	2・0.2	豚肉	12
	しょうゆ・酒	2.4・1.6	みそ	1.6	合いき肉	32	マーガリン	2.8	ねぎ・みそ	2.4・3.2	しそ・ごま	0.3・0.8
	油・レモン汁	4・1.6	しょうが	0.6	玉ねぎ・卵	12・2.4	塩・さとう	0.4・1.8	さとう・酒	2.4・2.4	しょうが	0.8
	玉ねぎ・人参	12.8・4	さとう・酒	1.6・0.8	パン粉・油	1.6・1.6	スキムミルク	0.7	みりん	1.2	油	0.8
	酢・さとう	0.8・1.3			トマトケチャップ	1.6	牛乳	21.6	ごま・油	1.6・0.8	しょうゆ	0.8
	しょうゆ	0.8	きやべつ	28	ウスターソース	1.6	玉ねぎ・人参	40・8			みりん	0.8
	かつおだし	12	小松菜	8	小麦粉	1.6	じゃが芋	32	かぼちゃ	40	さとう	0.8
	片栗粉	4	人参	4			豚肉・油	24・0.8	ざらめ・しょうゆ	1.5・0.7		
			花かつお	0.4	もやし	24	カレールウ	8			鶏肉	40
	ひじき・高野豆腐	2.4・1.6	しょうゆ	1.6	きゅうり	8	牛乳	40	豆腐・えのき	28・8	小麦粉	2.4
	人参・大豆	3.2・8	昆布だし	0.64	人参・油揚げ	4・4	スキムミルク	2.4	わかめ・塩	0.3・0.1	油・酒	1.6・0.8
	糸こんにゃく	4			ごま・さとう	1.6・1.6	ブロッコリー	8	しょうゆ	0.8	みりん	0.8
	油	0.8	麩	3	酢・塩	2.4・0.1			昆布・かつおだし	100	しょうゆ	2
	かつおだし	6.4	かまぼこ	3.2	きやべつ	24	わかめ	0.4			大根	12
	ざらめ・酒	2・1.6	ねぎ・塩	1.6・0.2	きやべつ	24	きやべつ	20	煮干		かぼちゃ	28
	しょうゆ	1.6	しょうゆ	0.8	玉ねぎ・わかめ	8・0.3	コーン	6.4			きやべつ	24
			昆布・かつおだし	100	コンソメ	1.4	きゅうり・人参	6.4・4	牛乳	80	ねぎ	1.6
	麩・きやべつ	3.2・16					しょうゆ・酢	2.4・1.2			みそ	4.8
	わかめ・みそ	0.3・4.8	煮干	80	煮干	80	さとう・油	1.2・0.4	寒天・牛乳	0.2・20	かつおだし	100
	かつおだし	100	牛乳	80	牛乳	80			さとう	3.2		
							牛乳	80	みかん缶	8	牛乳	80
	煮干		食パン	40	じゃが芋	64	麩・バター	4・6.4	パイナップル	8		
	シャーベット	80	いちごジャム	12	油・塩	3.2・0.2	さとう	3.2	もも缶・バナナ	8・8	ブリッツ	
									さとう	4		

曜	月		火		水		木		金		土	
日	4・18		5・19		6・20		7・21		8・22		9・23	
昼食	ピカタ じゃが芋のフレンチサラダ みそ汁		鶏肉のつくね いんげんのごま和え みそ汁		白身魚のケチャップ炒め 土佐酢和え スープ		豚肉のごまだれ炒め オクラの和え物 すまし汁		夏野菜カレー パイナップル和え カルピスゼリー		梅ごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁	
	牛乳 マーブル蒸しパン		アイスクリーム ビスケット		牛乳 レモンビスケット		牛乳 ぼうしパン		牛乳 焼きもちこし		牛乳 おととと	
おやつ	食材名		g		食材名		g		食材名		g	
	米		36		米		35		米		40	
	豚肉		32		鶏ひき肉		32		米		20	
	しょうが		0.8		塩		3.2		鶏肉		2.4	
	しょうゆ		2		パン粉		6.4		ベーコン		10	
	小麦粉		2.4		人参		9.6		玉ねぎ		40	
	粉チーズ		2.4		玉ねぎ		2		なす		10	
	卵		8		卵		1.2		ピーマン		5	
	じゃが芋		32		ざらめ		1.9		ホールトマト		20	
	玉ねぎ・バセリ		12・0.1		しょうゆ		0.6		かぼちゃ		30	
	酢・油		2.4・1.6		片栗粉		0.1		油		0.5	
	さとう・塩		0.4・0.1		いんげん		28		カレールー		15	
	きやべつ・しめじ		24・5.6		人参・ごま		4・2.4		パイナップル		15	
	人参・みそ		4・4.8		さとう		0.8		きゅうり		30	
	かつおだし		100		しょうゆ		1.6		昆布・かつおだし		16	
					じゃが芋・コーン		32・8		カルピス		0.6・0.6	
					わかめ・コンソメ		0.3・1.4		ゼラチン		0.8	
					煮干				牛乳		80	
	煮干				ねぎ・みそ		1.6・4.8		とうもろこし		40	
	牛乳		80		かつおだし		100		しょうゆ		1.6	
	ホットケーキミックス		16		牛乳		80		みりん		1.2	
	卵・油		4・2.4		小麦粉		16・4					
	牛乳・さとう		9.6・3.2		小松菜		8		強力粉・小麦粉		13.6・3.2	
	きな粉・さとう		1・1		ベーキングパウダー		0.3		ドライイースト		0.3	
					油・卵		4.8・2.4		さとう・マーガリン		3.2・2	
					塩・レモン汁		0.2・2.4		塩・牛乳		0.1・10.4	
									小麦粉・さとう		3.2・3.2	
									バター・卵		3.2・3.2	
											牛乳	
											おととと	

白身魚のケチャップ炒め(4人分)

材料:白身魚ー4切れ 塩ーひとつまみ 片栗粉ー大さじ1
揚げ油ー適量 玉ねぎー1/4個 おろしにんにくー0.4g
おろししょうがー2g みりんー小さじ1 酒ー小さじ2
ケチャップー大さじ2 さとうー小さじ1 ごま油ー小さじ1

作り方

- ①魚に塩をする。水分をしっかりとふき取り片栗粉をまぶし、揚げる。
- ②フライパンにごま油を引き、みじん切り玉ねぎをあめ色になるまで炒め、にんにく、しょうがも炒める。
- ③②に魚を入れて、調味料を入れ絡めたら完成。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲がなくなりがちです。
夏バテを防ぐためにも、カレー粉などの
スパイス、大葉・にんにくなどの香味野菜、
梅・レモンなどの酸味を使って、食欲増
進を図りましょう。スパイスは風味を増す
だけでなく、消化をよくするなど、さまざ
まな効果があります。

