



令和7年度 8月

ひよこ組

	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		バン 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		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
	バナナ		かんぱん		すいか		せんべい		ボーロ		ハイハイ	
	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	食材名	g
	バナナ		かんぱん		すいか		せんべい		ボーロ		ハイハイ	
	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	豚肉・なす	32・16	さとう・塩	2・0.2
	しょうゆ・酒	2.4・1.6	みそ	1.6	合ひき肉	32	マーガリン	2.8	ねぎ・みそ	2.4・3.2	豚肉	12
	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	しそ・ごま	0.3・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	しょうが・油	0.8・0.8
	酢・さとう	0.8・1.3			トマトケチャップ	1.6	牛乳	21.6	みりん	1.2	しょうゆ	0.8
	しょうゆ	0.8	きゃべつ	28	ウスターソース	1.6	玉ねぎ・人参	40・8	ごま・油	1.6・0.8	みりん・さとう	0.8・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	鶏肉	40
	片栗粉	4	人参	4	小麥粉	1.6	豚肉・油	24・0.8	ざらめ・しょうゆ	1.5・0.7	小麦粉	2.4
			花かつお	0.4	もやし	24	カレーウ・牛乳	8・40			油・酒	1.6・0.8
	ひじき・高野豆腐	2.4・1.6	しょうゆ	1.6	きゅうり	8	スキムミルク	2.4	豆腐・えのき	28・8	みりん	0.8
	人参・大豆	3.2・8	昆布だし	0.64	人参・油揚げ	4・4	ブロッコリー	8	わかめ・塩	0.3・0.2	しょうゆ	2
	糸こんにゃく	4			ごま・さとう	1.6・1.6			しょうゆ	0.8	大根	12
	油	0.8	麩	3	酢・塩	2.4・0.1	わかめ	0.4	昆布・かつおだし	100		
	かつおだし	6.4	かまぼこ	3.2	きゃべつ	24	きゃべつ・コーン	20・6.4	牛乳	80	かぼちゃ	28
	ざらめ・酒	2・1.6	ねぎ・塩	1.6・0.2	玉ねぎ・わかめ	8・0.3	きゅうり・人参	6.4・4			きゃべつ	24
	しょうゆ	1.6	しょうゆ	0.8	コンソメ	1.4	しょうゆ・酢	2.4・1.2			ねぎ	1.6
			昆布・かつおだし	100			さとう・油	1.2・0.4	寒天・牛乳	0.2・20	みそ	4.8
	麩・きゃべつ	3.2・16	牛乳	80	牛乳	80	牛乳	80	さとう	3.2	かつおだし	100
	わかめ・みそ	0.3・4.8	食パン	40	じゃが芋	64	麩・バター	4・6.4	みかん缶	8		
	かつおだし	100	いちごジャム	12	油・塩	3.2・0.2	さとう	3.2	バイン缶	8	牛乳	80
	シャーベット	80							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		夏野菜のトマト煮 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	
	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
	せんべい		バナナ		すいか		かんぱん		バナナ		せんべい	
	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 コーン蒸しパン		牛乳 おととつと	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	せんべい		バナナ		すいか		かんぱん		バナナ		せんべい	
	米	36	米	35	米	36	米	36	米	36	米	40
	豚肉	32	鶏ひき肉	32	ほき・塩	40・0.1	豚肉	45	ソーセージ	24	梅干し	2.4
	しょうが	0.8	塩	3.2	片栗粉・油	2.4・1.6	ざらめ・しょうゆ	2.4・2.4	なす	24	しそ	0.3
	しょうゆ	2	パン粉	6.4	玉ねぎ・にんにく	12・0.1	ごま・油	2.4・0.8	かぼちゃ	28	しらす干し	4
	小麦粉	2.4	人参	9.6	しょうが・みりん	0.4・1.2			玉ねぎ	20	厚揚げ	24
	粉チーズ	2.4	玉ねぎ	2	酒・トマトケチャップ	2.4・6.4	オクラ・長芋	16・16	ホールトマト	20	豚肉・人参	32・8
	卵	8	卵	1.2	さとう・ごま油	0.8・0.8	人参・花かつお	4・0.4	トマトケチャップ	9.6	ピーマン	4
			ざらめ	1.9	きゃべつ・きゅうり	12・5.6	しょうゆ	1.6	油	0.8	玉ねぎ	20
	じゃが芋	32	しょうゆ	0.6	大根・ブロッコリー	12・8	昆布・かつおだし	0.8			きゃべつ	24
	玉ねぎ・パセリ	12・0.1	片栗粉	0.1	ハム・花かつお	4・0.3	麩・かまぼこ	3.2・3.2	バイン缶	15	みそ・ざらめ	2.4・2.4
	酢・油	2.4・1.6	いんげん	28	酢・さとう	2.4・0.8	ねぎ・塩	1.6・0.2	きゅうり	30	しょうゆ	1.6
	さとう・塩	0.4・0.1	人参・ごま	4・2.4	塩・しょうゆ	0.1・0.8	しょうゆ	0.8	カルピス	16	酒・みりん	0.6・0.6
			さとう	0.8	じゃが芋・コーン	32・8	昆布・かつおだし	100	ゼラチン	0.8	油	0.8
	きゃべつ・しめじ	24・5.6	しょうゆ	1.6	わかめ・コンソメ	0.3・1.4	牛乳	80	牛乳	80	麩	3
	人参・みそ	4・4.8	冬瓜・油揚げ	24・8	牛乳	80	強力粉・小麦粉	13.6・3.2	ホットケーキミックス	20	わかめ	0.3
	かつおだし	100	ねぎ・みそ	1.6・4.8	小麦粉・さとう	16・4	ドライイースト	0.3	卵	6	ねぎ・塩	2.4・0.2
			かつおだし	100	ベーキングパウダー	0.3	さとう・マーガリン	3.2・2	さとう	6	しょうゆ	0.8
	牛乳	80	アイスクリーム	60	油・卵	4.8・2.4	塩・牛乳	0.1・10.4	油	3	昆布・かつおだし	100
	ホットケーキミックス	16	ビスケット		塩・レモン汁	0.2・2.4	小麦粉・さとう	3.2・3.2	牛乳	13	牛乳	80
	卵・油	4・2.4					バター・卵	3.2・3.2	コーン	10	おととつと	
	牛乳・さとう	9.6・3.2										
	きな粉・さとう	1・1										

白身魚のケチャップ炒め(4人分)

材料:白身魚一4切れ 塩一ひとつまみ 片栗粉一大さじ1
揚げ油一適量 玉ねぎ一1/4個 おろしにんにく一0.4g
おろししょうが二2g みりん一小さじ1 酒一小さじ2
ケチャップ一一大さじ2 さとう一小さじ1 ごま油一小さじ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がし、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。

