

立 獻 表

2025年08月

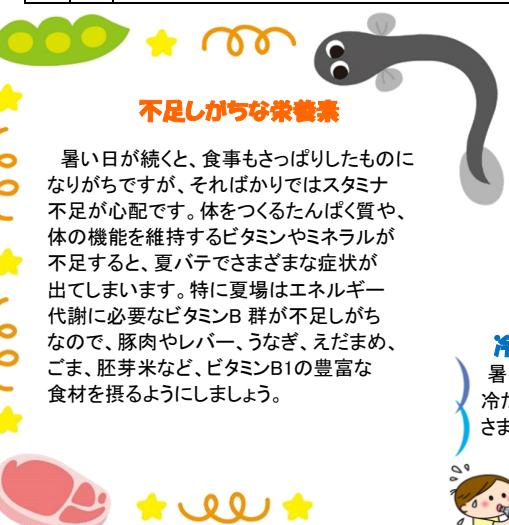
●卵・乳・ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	金	きびご飯、●魚のごま照り焼き、冬瓜そぼろ煮からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	めかじき、●ごま どり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	とうがん、にんじん、グリンピース(冷凍) からしな、長ねぎ、しめじ バナナ
				◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	
2	土	豚丼、キャベツのみぞ汁、果物(オレンジ)	くず餅	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ オレンジ
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
4	月	ご飯、●うじら豆腐、●キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、●ごま油	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●ごま 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グリンピース(冷凍)、ひじき キャベツ、にんじん、コーン(缶) だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ
				砂糖		オレンジジュース(濃縮還元)、イナガ
5	火	ご飯、●チャプチエ、●わかめのナムル ●中華スープ、果物(オレンジ)	●胡麻クッキー ●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、●ごま油 片栗粉	豚肩ロース ●ごま ●卵	にんじん、ビーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、干しいたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	●無塩バター、おから、豆乳、●黒いごま ●牛乳	
6	水	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●小松菜の白和え、冬瓜のみぞ汁 果物(りんご)	●ツナマヨコーンパン ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	マーマレード こまつな、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ、アーサ りんご
				ホットケーキ粉、●マヨネーズ	ツナ、豆乳 ●牛乳	コーン(缶)
7	木	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー ●プリン	肉巻きおにぎり	生中華めん、●ごま油 ●ごまドレッシング	豆乳、ぶた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏ささ身)	はくさい、にんじん トマト、きゅうり
				米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース	
8	金	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、●きんぴらごぼう かぼちゃみそ汁、果物(バナナ)	●ワインナー ロールパン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ こんにゃく、砂糖、●ごま油	めかじき ぶた肉(肩ロース・脂身付)、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶが佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ かぼちゃ、万能ねぎ バナナ
				◎食パン	●ワインナー、●ビザ用チーズ ●牛乳	
9	土	もずく丼、なすのみぞ汁、果物(オレンジ)	シークワーサーゼリー	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もずく(塩ぬき)、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				砂糖		シークヮーサー(生果汁)、イナガ
12	火	生姜焼き丼、小松菜とコーンの和え物 ワカメのみぞ汁、果物(オレンジ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、さざみのり、しょうが こまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
				小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●牛乳 ●牛乳	
13	水	ご飯、肉じゃが、●きゅうりの酢の物 もやしのみぞ汁、果物(バナナ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース ●白いごま 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍) きゅうり、カットわかめ もやし バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳、●ワインナー、●チーズ ●牛乳	ほうれんそう
14	木	ご飯、鶏肉のカレー焼き、りんごコーンサラダ ミネストローネ、すいか	サーティアンダギー ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 砂糖、●マロニエ	とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、たまねぎ、にんじん、トマトジュース(缶)、ニンニク すいか
				小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
15	金	ご飯、●アーサー卵焼き、豆腐ちゃんふるー なめこ汁、果物(パイン)	●マシュマロパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油 油	●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおさ、アーサ たまねぎ、にんじん、にら なめこ、こまつな、万能ねぎ パイナップル
				◎食パン、はちみつ	●牛乳	
16	土	マーボー丼、野菜みそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ビーマン、黄ビーマン、にんじん にんじん、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油		
18	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(オレンジ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	中で沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、●ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干したいこん オレンジ
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	
19	火	ご飯、夏野菜ビーンズカレー、●サラダパ ●卵スープ、果物(すいか)	●かぼちゃマフィン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも サラダ用ハバティー、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、蒸し大豆 ●赤ハム ●卵	にんじん、たまねぎ、ビーマン、トマト きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう すいか
				ホットケーキ粉、油、砂糖	●牛乳、おから	かぼちゃ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	水	青菜ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 なすのみぞ汁、果物(バナナ)	ピーフン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	からしな
				ピーフン、砂糖、油	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、むき枝豆 なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
21	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、●かぼちゃのスープ 果物(りんご)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、はちみつ、砂糖	とりも肉、●ビザ用チーズ、●粉チーズ ツナ	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
				ホットケーキ粉、砂糖	●バター、とうふ(絹ごし豆腐)、●牛乳 ●牛乳	
22	金	ご飯、サバのみぞ煮、●ゴーヤーチャンプルー そうめん汁、果物(パイン)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 干しうめん	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ばら)、●卵	万能ねぎ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	にがうり(ヨーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ パイナップル もずく(塩ぬき)、長ねぎ
23	土	豚とキャベツのみぞ炒め丼、かぼちゃのみぞ汁 果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ビーマン、長ねぎ
				ホットケーキ粉、油、砂糖	米みそ(甘みそ)	かぼちゃ、長ねぎ バナナ
25	月	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、豆腐みぞ汁、果物(りんご)	●ポンデケージョ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまドレッシング	赤魚	コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				じゃがいも、片栗粉、白玉粉	●チーズ ●牛乳	
26	火	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおかいらいりちー、油揚げのみぞ汁 果物(すいか)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	赤魚 ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、にんじん すいか
				ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
27	水	●親子丢、おくらの梅和え、ゆし豆腐 果物(バナナ)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ビーマン、にんじん、焼のり きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし 万能ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、揚げ油	◎ワインナー、豆乳 ●牛乳	
28	木	お弁当会 	●アイスクリーム ●ビスケット			
					●アイスクリーム	
29	金	●パン、から揚げ、●ポテトサラダ コーンスープ、ミニゼリー 	●お誕生日ケー キ りんごジュース	◎ロールパン 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮付) ◎赤ハム	ニンニク、しょうが にんじん、きゅうり 長ねぎ、たまねぎ、コーン(缶)
				砂糖、米粉、油	●卵、●生クリーム	いちご りんごジュース(果汁100%)
30	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ビーマン、たまねぎ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
				小麦粉、もち粉、砂糖	ツナ	にら

不足しがちな栄養素

い日が続くと、食事もさっぱりしたものに
がちですが、そればかりではスタミナ
足が心配です。体をつくるたんばく質や、
筋機能を維持するビタミンやミネラルが
足りると、夏バテでさまざまな症状が
でこります。特に夏場はエネルギー
的に必要なビタミンB群が不足しがち
なので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、
卵、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な
食材を摂るようにしましょう。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときすぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

- 【スポーツ飲料】糖分が多く、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態のときによく用いられる。

発熱や下痢・嘔吐などで軽い状態のときに過している。

A decorative horizontal border consisting of a repeating pattern of blue teardrop shapes and small white dots.

1.1.3. 检查和修正错误

元い物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

つい手が出てしまう冷たい物ですが、 500mlの砂糖の量

「物の摂りすぎは、おなかを冷やして
出 熱 飲 料 スポーツ

「まなトラブルを招きます。特にアイス
クリームや炭酸飲料には砂糖が

多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。		55g		34g	
-----------------------------	---	-----	---	-----	---

