

8月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き			
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
1	火	ご飯 鯖の照焼 切干大根サラダ	黄桃 ヨーグルト	鯖 ツナ ヨーグルト	米 胡麻ドレ	トマト 黄桃缶 切干大根 胡瓜	
2	水	焼うどん 牛乳 小松菜のシラス和え	鮭若布ご飯	牛肉 シラス 牛乳 鮭フレーク 炊込若布	うどん 米	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 小松菜	
3	木	ご飯 ササミの西京焼き 厚揚げと冬瓜の煮物	マカロニきな粉	ササミ 厚揚げ きな粉	米 マカロニ	冬瓜 人参 干し椎茸	
4	金	夏野菜カレーライス オクラと竹輪の胡麻和え 牛乳	チーズトースト	牛肉 牛乳 竹輪 チーズ	米 すり胡麻 カレールウ 食パン	茄子 ズッキーニ 玉葱 南瓜 オクラ	
5	土	サラダうどん コンソメスープ	蜜柑缶 &クッキー	ツナ ベーコン	胡麻油 うどん クッキー	レタス 胡瓜 トマト キャベツ 蜜柑缶	
6	日						
7	月	ご飯(ふりかけ) 鯖の酢豚風 粉ふき芋	黒胡麻ケーキ	鯖 ふりかけ 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 小麦粉 黒胡麻	パプリカ エリンギ 玉葱 生姜	
8	火	ピピン丼 豆腐スープ 牛乳	ブルーベリー ジャムサンド	豚肉 豆腐 若布 牛乳	米 胡麻油 食パン ジャム	もやし 人参 法蓮草 玉葱	
9	水	ご飯 ブロッコリーのおかか和え 南瓜入り鶏ちゃん焼き	抹茶餅	鶏肉 鰹節 きな粉 豆乳	米	南瓜 しめじ キャベツ ブロッコリー 抹茶	
10	木	茄子のミートスパゲッティー コールスローサラダ 牛乳	塩昆布ご飯	合挽肉 牛乳 塩昆布	スパゲッティー マヨ 米 白胡麻	茄子 玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ 人参 トマト缶	
11	金	山の日					
12	土	カレー炒飯 フルーツポンチ	味付き小魚 &牛乳	牛肉 牛乳 味付き小魚	米 カレー粉	人参 ピーマン 蜜柑缶 バナナ	
13	日						
14	月	鶏そぼろ丼 納豆サラダ 牛乳	シュガーラスク	鶏挽肉 納豆 牛乳	米 マヨ 食パン バター	グリーンピース オクラ コーン キャベツ	
15	火	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め	人参カップケーキ	豚肉 若布	米 人参カップケーキ	キャベツ 人参 エノキ ピーマン	
16	水	ドライカレー 桃ゼリー 牛乳	黒糖風蒸しパン	豚挽肉 牛乳	米 カレー粉 米粉 桃ゼリー 蒸しパン	玉葱 人参 生姜 トマトピューレ	
17	木	菜飯 ササミのカレームニエル 人参とコーンのサラダ	フルーチェ苺	ササミ 牛乳	米 マヨ カレー粉	菜飯の素 人参 コーン フルーチェ苺	
18	金	ご飯(ふりかけ) 牛すき煮 マカロニサラダ	ココアケーキ	牛肉 ふりかけ 豆乳	米 マヨ マカロニ HM ココア	玉葱 人参 胡瓜	
19	土	麻婆茄子丼 トマトと若布のサラダ	煎餅 &マスカットゼリー	合挽肉 シラス 若布	米 胡麻油 煎餅 ゼリー	茄子 玉葱 生姜 トマト	
20	日						
21	月	ご飯 冬瓜の味噌汁 鯖の利休揚げ	ハムチーズ サンド	鯖 油揚 ハム チーズ	米 白胡麻 食パン	冬瓜 エノキ	
22	火	バターロールパン 南瓜シチュー 棒棒鶏	小松菜ご飯	豚肉 牛乳 ササミ シラス	ロールパン 胡麻ドレ シチュールウ 米	南瓜 人参 胡瓜 玉葱 小松菜	
23	水	ご飯 照焼ハンバーグ ピーマンのツナ和え 牛乳	大学南瓜	ハンバーグ 牛乳 ツナ	米 練り胡麻 黒胡麻	ピーマン 人参 南瓜	
24	木	焼きそば 薩摩芋の檸檬煮	かりんとう &牛乳 薩摩芋	牛肉 牛乳	焼そば麺 薩摩芋 かりんとう	キャベツ 人参 玉葱 レモン汁	
25	金	チキンライス コーンクリームスープ	カップケーキ	鶏挽肉 ベーコン	米 マカロニ 薩摩芋ケーキ	白菜 人参 玉葱 ピーマン コーンクリーム	
26	土	ツナの和風スパゲッティー エノキの味噌汁	あられ &バナナ	ツナ 若布	スパゲッティー あられ	法蓮草 バナナ 玉葱 エノキ	
27	日						
28	月	ご飯 南瓜サラダ 厚揚げの甘味噌炒め 牛乳	イタリアン 蒸しパン	合挽肉 厚揚げ 牛乳 粉チーズ	米 マヨ 米粉	南瓜 胡瓜 人参 キャベツ トマトジュース	
29	火	ご飯 ササミの味噌照焼 春雨サラダ	フルーツ寒天	ササミ ハム	米 春雨 胡麻油 寒天	キャベツ 胡瓜 人参 林檎ジュース 蜜柑・黄桃缶	
30	水	きつねうどん バナナ 牛乳	抹茶パンケーキ	油揚 蒲鉾 牛乳 豆乳	うどん HM	人参 玉葱 小松菜 バナナ 抹茶	
31	木	焼玉蜀黍ご飯 隠元の胡麻和え ポークチャップ	きな粉団子	豚肉 豆腐 きな粉	米 すり胡麻 白玉粉 米粉	玉葱 隠元 ピーマン 玉蜀黍	

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。



食べ物には、身体を温める食品と冷やす食品があります。
 身体の状態に合わせて食べ物を選んでみましょう。

例) エアコンで身体の芯まで冷えてしまった時 → 身体を温める食品
 熱い外で汗をいっぱいかいた時 → 身体を冷やす食品

身体を温める食品



- ・土の中で育つもの
- ・寒い地方で採れるもの
- ・冬に旬を迎えるもの
- ・水分が少ないもの
- ・暖色（オレンジ・赤・黄）のもの
- ・発酵しているもの

人参 ・ 玉葱 ・ 牛蒡 ・ 蓮根 ・ 葱
 南瓜 ・ 生姜 ・ 大蒜 ・ 山芋 ・ 落
 こんにゃく ・ 林檎 ・ 無花果 ・ プルーン
 葡萄 ・ さくらんぼ ・ オレンジ ・ 桃

身体を冷やす食品



- ・地上で育つもの
- ・暑い地方で採れるもの
- ・夏に旬を迎えるもの
- ・水分が多いもの
- ・寒色（白・緑・紫）のもの

レタス ・ キャベツ ・ 白菜 ・ 法蓮草
 胡瓜 ・ トマト ・ 茄子 ・ ゴーヤ ・ 大根
 もやし ・ オクラ ・ 西瓜 ・ バナナ
 パイナップル ・ マンゴー ・ 梨 ・ 蜜柑
 グレープフルーツ ・ キウイ ・ メロン



今月のレシピ 「小松菜ご飯」

材料(4人分)

- ・ ご飯 2合
- ・ 小松菜 1束
- ・ シラス 5g
- A ・ 醤油 小匙1
- A ・ みりん 小匙1
- A ・ 和風だし 小匙1/2

作り方

- ① 米を洗って水を加えて炊く。
- ② フライパンで小松菜とシラスを炒め、
- ③ Aを加える。
- ④ (1)と(3)を良く混ぜたら、完成。

※ カルシウムが沢山入っています！！

