

献立表（予定及び実施）

2022年8月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
15	月	果ナ	あわごはん ポークチャップ キャベツサラダ 野菜スープ	米50あわ3 豚肉45塩0.1油1ケチャップ3ウスターソース3三温糖0.5 キャベツ30人参4カットワカメ0.2コン缶10酢0.5三温糖0.3醤油1ゴマ油1 ほうれん草15冬瓜20ペ-コン3コンソメ1	牛乳180 さつま芋ようかん さつま芋60三温糖4 粉寒天0.4水30	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 20.4 g
16	火	プリン	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜の煮浸し アーサのすまし汁	米50押麦3 鮭40みそ2マヨネ-ス4 小松菜30人参10切干大根5油揚げ5醤油2みりん1 ア-サ1絹ごし豆腐15えのき5かつお節2煮干し2醤油1	牛乳180 お好み焼き キャベツ20長芋20ひじき0.5 豚挽き肉8卵10小麦粉8 油1お好みソース4花かつお0.2 青のり0.02マヨネ-ス3	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 26.3 g
17	水	バナナ 50g	あわごはん 鶏の唐揚げ いりどりナムル じゃが芋のみそ汁	米50あわ3 鶏モモ肉40醤油2.5酒0.5ショウガ0.3ニンニク0.2片栗粉3油3 もやし20人参10きゅうり15ハム5ゴマ2ソラマシ和風ドレッシング3 ジャガイモ20油揚げ3長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 おからホットケーキ ホットケーキ粉20おから5 牛乳15卵5ハタ-1 メ-ブルシロップ3	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 26.4 g
18	木	ヨーグルト	麦ごはん マーボー冬瓜 かぼちやのサラダ わかめスープ	米50押麦3 冬瓜60人参10木綿豆腐25豚挽き肉15ショウガ0.2ニンニク0.1長ネギ10 ゴマ油0.5みそ3醤油1酒1三温糖1片栗粉1 カボチャ30きゅうり1コン缶5マヨネ-ス3ヨーグルト2 カットワカメ0.3キャベツ15中華だし0.5ゴマ0.5	牛乳180 レーズン蒸しパン 干しブドウ5ホットケーキ粉25 卵8牛乳15	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 19.4 g
19	金	フルーツ 豆乳	もずく丼 オクラとちくわの和え物 たまごのみそ汁 りんご	米55生もずく30豚挽き肉20コン缶8人参10玉ネギ15ピ-マン5ショウガ1 三温糖1.5酒0.5醤油4片栗粉1みりん1.5 オクラ25ちくわ5マヨネ-ス3醤油1ゴマ油0.5ごま1 卵15ほうれん草15かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 ミルクパン35	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 20.6 g
20	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 バナナ60	豆乳150 大豆のごまみそおにぎり 米30ゆで大豆10みそ5 醤油0.3三温糖5ゴマ2 みりん1油0.5焼き海苔0.5	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 22.2 g
22	月	ヤクルト	あわごはん パパイア炒め 魚のムニエル 白菜のみそ汁	米50あわ3 パパイア40人参20にら3ツナ15醤油1塩0.5油1 鮭50塩0.1コショウ0.01小麦粉3バター1 豚肉5白菜20長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 オレンジケーキ ホットケーキ粉20三温糖2 絹ごし豆腐10油3 オレンジ果汁20	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 27.5 g
23	火	ゼリー	カレーライス トンカツ 福伸漬け おくらスープ	米50押麦5豚レバ-5玉ネギ25人参10ジャガ芋25ピ-マン5カレールウ8 豚肉30塩コショウ 小麦粉3卵4パン粉5油3 福伸漬け3 オクラ8カットワカメ0.2中華だし0.5	麦茶200 シリアルヨーグルト コンフレク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.8 g
24	水	豆乳100	あわごはん 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ へちまのすまし汁	米50あわ3 豚挽き肉25木綿豆腐40玉ネギ15ゴマ1醤油2.5酒0.5片栗粉2.5油1ケチャップ3 ゆで大豆15ひじき2醤油0.5ごま油0.5きゅうり20人参10醤油1酢1 三温糖0.5 へちま15油揚げ2かつお節2煮干し2醤油1	牛乳180 わらび餅風寒天 粉寒天0.5水60三温糖6 きな粉5三温糖0.5塩0.1 全粒粉クラッカー8g	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.3 g
25	木	バナナ	ハリハリ御飯 白身魚の煮付け ほうれん草ごま和え キャベツのみそ汁	米50切干大根4人参5鶏挽き肉15青ネギ2醤油2酒1三温糖0.3 たら50醤油1三温糖1酒1 ほうれん草30人参5すりごま2醤油1.5 キャベツ20厚揚げ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ルーぬい さつま芋60三温糖4 小豆缶5きな粉2	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 26.9 g
26	金	飲む ヨーグルト	麦ごはん チキンのトマト煮 きゅうりの酢物 豚汁	米50押麦3 鶏モモ肉50ホル-トマト25ケチャップ2トンカツソース2三温糖1コンソメ0.5 きゅうり30人参5しらす干し2酢2三温糖1醤油1ごま1.5 豚肉15長ネギ5人参10大根10ほうれん草5ゴボウ10 かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフトせんべい8g	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 28.2 g
27	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 オレンジ30	豆乳150 わかめとしらすのおにぎり 米30炊込ワカメしらす干し1 ごま1焼き海苔0.5	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 21.9 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。ご使用の際は、ご一報下さい。

◎8月の行事予定 ①バインの日⑦バナナの日⑧パパイアの日⑨山の日⑩バイナップルの日⑫焼き肉の日⑬野菜の日
11日～13日 旧盆

【さつま芋ようかん】 ①さつま芋よゆでてつぶす ②鍋に水と寒天を入れてよく混ぜる ③弱火にして煮たってから1～2分したら砂糖を加えて混ぜ、火を止める
④さつま芋の中に③を少しずつ加え、その都度混ぜる ⑤容器を少しぬらし、④を入れて冷やす

【わらび餅風寒天】 ①鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて煮溶かす ②寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かす

③②を容器にうつし、冷蔵庫で冷やし固める ④きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる ⑤③を適当な大きさに切って器に盛り④をかける

【オレンジケーキ】 ①ホットケーキ粉、砂糖を軽く混ぜ合わせる ②豆腐を軽く水切りし、フードプロセッサーにかけて、ペースト状にする ③①に②、油、オレンジジュースを少しずつ加えて混ぜる ④鉄板に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼き完成

★食中毒に気を付けよう★

①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので

②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵庫・冷凍庫の庫内温度)

③「やっつける(殺す)」→(しっかり火をとす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認