

8月の献立 桃組



日	曜日	献立名	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	土	ツナの炊込みご飯 キャベツの和風和え ビスコ バナナ	ツナ 塩昆布 鰹節	米 ビスコ	キャベツ オクラ 人参 バナナ
2	日				
3	月	ご飯 鮭の塩焼き けんちん汁 きな粉クリームサンド	鮭 きな粉 豆乳	米 薩摩芋 食パン	人参 大根 干し椎茸
4	火	ご飯 牛乳 豚の生姜焼き 小松菜のしらす和え 檸檬ケーキ	牛乳 豚肉 しらす 豆乳	米 HM	玉葱 生姜 大蒜 小松菜 人参 檸檬汁
5	水	ハヤシライス オレンジ	牛肉	米 ハヤシルウ	人参 玉葱 しめじ オレンジ
6	木	ベイクト薩摩芋 焼きそば 蓮根サラダ 生乳 ゆかりご飯	青豆芽 豚肉 竹輪 生乳 しらす	薩摩芋 焼きそば麺 練り胡麻 すり胡麻	キャベツ もやし 玉葱 人参 蓮根 コーン ゆかり
7	金	ご飯 鶏の照焼き キャベツの塩昆布和え きな粉ケーキ	鶏肉 塩昆布 きな粉 豆乳	米 小麦粉	キャベツ 人参 もやし
8	土	炒飯 中華スープ 動物ビスケット	豚肉 若布 豆腐	米 ビスケット	人参 玉葱 ピーマン 玉葱
9	日				
10	月	中華丼 トマトサラダ 南瓜ケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	米 胡麻油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 もやし 生姜 トマト 胡瓜 オクラ 南瓜
11	火	山の日			
12	水	しらすスパゲッティー 南瓜の甘煮 生乳 鮭おかかご飯	しらす 生乳 鮭フレーク 鰹節	スパゲッティー	玉葱 小松菜 南瓜
13	木	ご飯 牛乳 タンダリーチキン 春雨スープ 黒糖蒸しパン	牛乳 ササミ ヨーグルト 豆乳	米 カレー粉 春雨 小麦粉 黒糖	青梗菜 えのき コーン
14	金	麻婆茄子丼 若布スープ	豚挽肉 豆腐 若布	米	茄子 もやし 生姜 大蒜 えのき 玉葱
15	土	チーズケーキ ドライカレー ブロッコリーの胡麻和え 牛乳ケーキ	チーズ 豆乳 合挽肉 竹輪	HM 米 カレー粉 すり胡麻	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参
16	日				
17	月	豚丼 茄子の味噌汁 揚げパン	豚肉 豆腐	米 ロールパン	玉葱 えのき 生姜 茄子 人参
18	火	揚げ飯 切干棒鶏 生乳 五平餅	油揚げ ササミ 生乳 献立いろいろ味噌	米 すり胡麻 胡麻油	人参 切干大根 胡瓜
19	水	夏野菜カレー 西瓜	豚肉	米 カレールウ	茄子 オクラ 人参 南瓜 玉葱 西瓜
20	木	スイートコーンおかき ご飯 牛乳 バーベキューチキン じゃが芋のツナ煮 オレンジ蒸しパン	牛乳 ササミ ツナ	おかき 米 じゃが芋 米粉 食パン	玉葱 陽元 オレンジジュース
21	金	きな粉パン ミネストローネ 桃ゼリー 焼き芋	きな粉 豆乳 ウインナー	じゃが芋 ゼリー 薩摩芋	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン トマト缶
22	土	かしわ飯 コーンサラダ 煎餅 オレンジ	鶏肉 油揚げ	米 胡麻ドレ 煎餅	えのき 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ

23	日				
24	月	カレーピラフ 春雨サラダ	豚肉	米 カレー粉 春雨 胡麻油	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン
25	火	南瓜パン 鮭若布ご飯 豚汁 牛乳	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉 生乳	南瓜パン 米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
26	水	じゃがあられ 五目うどん 薩摩芋の檸檬煮	鶏肉 蒲鉾	あられ うどん 薩摩芋	人参 法蓮草 干し椎茸 檸檬汁
27	木	コンソメリング 鶏牛蒡飯 豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 生乳	コンソメリング 米	牛蒡 人参 筍 大根
28	金	メーブルビスケット 回鍋肉丼 ウインナースープ	豚肉 ウインナー	ビスケット 米	キャベツ 人参 玉葱 白菜
29	土	クラッカー ご飯 鯖の味噌煮 根菜味噌汁 蜜柑缶	鯖の味噌煮	クラッカー 米	人参 大根 玉葱 蜜柑缶
30	日				
31	月	ご飯 鮭の西京焼き コールスローサラダ ヨーグルトケーキ	鮭 ヨーグルト	米 マヨ HM	キャベツ コーン 人参

※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。

マンゴー通信



★食事と生活習慣で夏バテ予防をしよう★

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。
主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。
夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

① 栄養バランスの良い食事

タンパク質・ビタミン・ミネラルを積極的に摂取しましょう!!
夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます♪

② 不足しがちな水分をしっかりと補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時には既に脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です!!

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日は、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫しましょう!!

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく機能を高めることも夏バテの予防につながります!!
ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので注意しましょう！

今月のレシピ「揚げパン」

材料(4人分)

- ・ロールパン … 4個
- ・サラダ油 … 8g
- ・砂糖 … 8g

作り方

- ① ロールパン全体にフォークで数か所穴をあけ、
サラダ油に全体をくぐらせた後、上に砂糖をまぶし
オーブンで180℃、6分 又は、トースターで
6分加熱し、表面に焼き色がついたら完成です☆ミ



8月の献立



日	曜日	献立名	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	土	ツナの炊込みご飯 キャベツの和風和え ビスコ バナナ	ツナ 塩昆布 鰹節	米 ビスコ	キャベツ オクラ 人参 バナナ
2	日				
3	月	ふりかけご飯 鮭の塩焼き けんちん汁 きな粉クリームサンド	ふりかけ 鮭 きな粉 豆乳	米 薩摩芋 食パン	人参 大根 干し椎茸
4	火	ご飯 牛乳 豚の生姜焼き 小松菜のしらす和え 檸檬ケーキ	牛乳 豚肉 しらす 豆乳	米 HM	玉葱 生姜 大蒜 小松菜 人参 檸檬汁
5	水	ハヤシライス オレンジ	牛肉	米 ハヤシルウ	人参 玉葱 しめじ オレンジ
6	木	ベイクド薩摩芋 焼きそば 蓮根サラダ 牛乳 ゆかりご飯	青海苔 豚肉 竹輪 牛乳 しらす	薩摩芋 焼きそば麺 練り胡麻 すり胡麻 米	キャベツ もやし 玉葱 人参 蓮根 コーン ゆかり
7	金	ご飯 鶏の照焼き キャベツの塩昆布和え きな粉ケーキ	鶏肉 塩昆布 きな粉 豆乳	米 小麦粉	キャベツ 人参 もやし 人参 玉葱 ピーマン 玉葱
8	土	炒飯 中華スープ 動物ビスケット	豚肉 若布 豆腐	米 ビスケット	
9	日				
10	月	中華丼 トマトサラダ 南瓜ケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	米 胡麻油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 もやし 生姜 トマト 胡瓜 オクラ 南瓜
11	火	山の日			
12	水	しらすスパゲッティ 南瓜の甘煮 牛乳 鮭おかかご飯	しらす 牛乳 鮭フレーク 鰹節	スパゲッティ 米	玉葱 小松菜 南瓜
13	木	ご飯 牛乳 タンダーリーチキン 春雨スープ 黒糖蒸しパン	牛乳 ササミ ヨーグルト 豆乳	米 米 カレー粉 春雨 小麦粉 黒糖	青梗菜 えのき コーン
14	金	麻婆茄子丼 若布スープ チーズケーキ	豚挽肉 豆腐 若布 チーズ 豆乳	米 HM	茄子 もやし 生姜 大蒜 えのき 玉葱
15	土	ドライカレー ブロッコリーの胡麻和え 牛乳ケーキ	合挽肉 竹輪	米 カレー粉 すり胡麻 牛乳ケーキ	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参
16	日				
17	月	豚丼 茄子の味噌汁 揚げパン	豚肉 豆腐	米 ロールパン	玉葱 えのき 生姜 茄子 人参
18	火	狐ご飯 切干棒棒鶏 牛乳 五平餅	油揚げ ササミ 牛乳 献立いろいろ味噌	米 すり胡麻 胡麻油 米	人参 切干大根 胡瓜
19	水	夏野菜カレー 西瓜 スイートコーンおかし	豚肉	米 カレールウ	茄子 オクラ 人参 南瓜 玉葱 西瓜
20	木	ご飯 牛乳 バーベキューチキン じゃが芋のツナ煮 オレンジ蒸しパン	牛乳 ササミ ツナ きな粉 豆乳	おかし 米 じゃが芋 米粉 食パン じゃが芋 ザリガニ 薩摩芋	玉葱 陽元 オレンジジュース
21	金	きな粉パン ミネストローネ 桃ゼリー 焼き芋	ウインナー	米 胡麻ドレ 煎餅	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 えのき 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ
22	土	かしわ飯 コーンサラダ 煎餅 オレンジ	鶏肉 油揚げ		

23	日				
24	月	カレーピラフ 春雨サラダ	豚肉	米 カレー粉 春雨 胡麻油	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン
25	火	南瓜パン 鮭若布ご飯 豚汁 生乳 じゃがあられ	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉 生乳	南瓜パン 米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
26	水	五目うどん 薩摩芋の檸檬煮	鶏肉 蒲鉾	あられ うどん 薩摩芋	人参 法蓮草 干し椎茸 檸檬汁
27	木	コンソメリング 鶏牛蒡飯 豆腐の味噌汁 生乳 メープルビスケット	鶏肉 豆腐 油揚げ 生乳	コンソメリング 米	牛蒡 人参 筍 大根
28	金	回鍋肉丼 ウインナースープ	豚肉 ウインナー	ビスケット 米	キャベツ 人参 玉葱 白菜
29	土	クラッカー ご飯 鯖の味噌煮 根菜味噌汁 蜜柑缶	鯖の味噌煮	クラッカー 米	人参 大根 玉葱 蜜柑缶
30	日				
31	月	ふりかけご飯 鮭の西京焼き コールスローサラダ ヨーグルトケーキ	ふりかけ 鮭	米 マヨ HM	キャベツ コーン 人参

※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。

マンゴー通信



★食事と生活習慣で夏バテ予防をしよう★

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。
主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。
夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

① 栄養バランスの良い食事

タンパク質・ビタミン・ミネラルを積極的に摂取しましょう！

夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます♪

② 不足しがちな水分をしっかり補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時には既に脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です！

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日は、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫しましょう！

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく機能を高めることも夏バテの予防につながります！
ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので注意しましょう！

今月のレシピ「揚げパン」

材料(4人分)

- ・ロールパン … 4個
- ・サラダ油 … 8g
- ・砂糖 … 8g

作り方

- ① ロールパン全体にフォークで数か所穴をあけ、
サラダ油に全体をくぐらせた後、上に砂糖をまぶし
オーブンで180℃、6分 又は、トースターで
6分加熱し、表面に焼き色がついたら完成です☆ミ

