



8

月

分

献

立

表



香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 スコッチエッグ 胡瓜の酢の物 味噌汁 810 キロカロリー	2 ご飯 鱈の甘辛焼き 又はつくね棒 五目ひじき 味噌汁 牛乳 1022 キロカロリー	3 ご飯 冷やし中華 高野豆腐の炒り煮 漬物 857 キロカロリー	4 <b>園行事</b> 
6 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁 925 キロカロリー	7 ご飯 茄子のはさみ揚げ じゃが芋の金平 味噌汁 667 キロカロリー	8 炊き込みチャーハン 塩ラーメン ニラ万頭 漬物 デザート 1006 キロカロリー	9 ご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 850 キロカロリー	10 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ジュース 900 キロカロリー	11 <b>山の日</b> 
13 <b>お盆休み</b> 	14 <b>お盆休み</b> 	15 <b>お盆休み</b> 	16 ご飯 冷しゃぶうどん 厚揚げの煮物 漬物 ジュース 825 キロカロリー	17 ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 又は鶏の味噌マヨネーズ焼き レンコンの金平 味噌汁 果物 935 キロカロリー	18 ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 山芋とオクラの和え物 味噌汁 621 キロカロリー
20 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目大豆 味噌汁 749 キロカロリー	21 ご飯 白身魚のフライ 又はコロッケ ニラの卵とじ 味噌汁 934 キロカロリー	22 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物 898 キロカロリー	23 ご飯 豆腐の五目庵 牛肉と牛蒡の煮物 ワタンスープ 736 キロカロリー	24 ロールパン ミートソーススパゲティ 玉葱のサラダ カフェオレ 948 キロカロリー	25 <b>お休み</b> 
27 ご飯 ホキのチリソースかけ 又はロールフライ 切干大根の煮物 味噌汁 果物 763 キロカロリー	28 ご飯 梅おろしぶっかけうどん 根菜煮 漬物 670 キロカロリー	29 ご飯 焼肉風炒め もやしのナムル ワカメスープ 589 キロカロリー	30 ご飯 鶏ソテーのクリームソースかけ コンニャクと竹輪の炒り煮 味噌汁 牛乳 792 キロカロリー	31 ご飯 野菜の肉巻き焼き 冷奴 味噌汁 615 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆

「早寝・早起き・朝ごはん」とバランスのとれた食事と体のちょうしをととのえ、夏の熱さにまけない強い体をつくりましょう。

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲もう。

②飲み物の種類に気をつけよう。

③飲みすぎに注意しよう。

・・・汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

・・・ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

・・・1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

