

# 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。

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 スコッチエッグ ほうれん草の和え物 味噌汁	2 ご飯 トンカツ 厚揚げの煮物 味噌汁	<b>お休み</b>
			<b>808 キロカロリー</b>	<b>973 キロカロリー</b>	
5 ご飯 白身フライ 又は棒餃子 里芋の煮物 味噌汁	6 ご飯 冷やし中華 ブロッコリーとササミの和え物 果物	7 ご飯 酢豚 五目ヒジキ 中華スープ	8 ご飯 鶏のチリソースかけ くらげの酢の物 味噌汁 ジュース	9 ご飯 マーボー茄子 筑前煮 味噌汁	10 <b>行事</b>
<b>804 キロカロリー</b>	<b>797 キロカロリー</b>	<b>802 キロカロリー</b>	<b>794 キロカロリー</b>	<b>638 キロカロリー</b>	
12 <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 鱈の照り焼き 又は鶏の照り焼き キャベツの酢味噌和え 清まし汁	17 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳
				<b>853 キロカロリー</b>	<b>823 キロカロリー</b>
19 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	20 ご飯 ささみのアーモンドフライ マカロニサラダ 味噌汁	21 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き じゃが芋の金平 味噌汁	22 味ご飯 サラダうどん 牛肉とアスパラの炒め煮 ジュース	23 ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁	24 <b>お休み</b>
<b>962 キロカロリー</b>	<b>889 キロカロリー</b>	<b>878 キロカロリー</b>	<b>675 キロカロリー</b>	<b>848 キロカロリー</b>	
26 ご飯 塩サバ 又は肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	27 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 根菜煮 味噌汁	28 ご飯 鶏のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁 牛乳	29 ご飯 チャンポン 牛肉とコンニャクの味噌炒め 果物	30 ご飯 ハンバーグ 五目大豆 味噌汁	31 ご飯 回鍋肉 ニラの卵とじ 味噌汁
<b>866 キロカロリー</b>	<b>784 キロカロリー</b>	<b>796 キロカロリー</b>	<b>1170 キロカロリー</b>	<b>907 キロカロリー</b>	<b>698 キロカロリー</b>



☆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で体のちようしをととのえ、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。
- 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

- ・・・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。