

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
2	3	4	5	6	7
ご飯 鮭のムニエル 又は南瓜の挽肉フライ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 焼きビーフン にら饅頭 かきたま汁 果物	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	ご飯 鶏のチリソースかけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 ジュース	ご飯 ポークピカタ こんにゃくの煮物 味噌汁	ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁
682 キロカロリー	986 キロカロリー	697 キロカロリー	838 キロカロリー	741 キロカロリー	826 キロカロリー
9	10	11	12	13	14
振替休日	ご飯 ぶりの照り焼き 又はカレーコロッケ 白菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 チンジャオロース ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 アスパラの炒め物 果物	お盆休み	お盆休み
	776 キロカロリー	779 キロカロリー	923 キロカロリー		
16	17	18	19	20	21
ご飯 ササミのフライ くらげの酢の物 味噌汁	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	ご飯 赤魚のホイル焼き 又はオムレツ じゃが芋の金平 味噌汁	ご飯 サラダうどん 刻み昆布とがんもの煮物 デザート	ご飯 鶏の唐揚げ オクラと山芋の梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁
672 キロカロリー	1005 キロカロリー	653 キロカロリー	998 キロカロリー	830 キロカロリー	754 キロカロリー
23	24	25	26	27	28
ご飯 白身魚のフライ 又は鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁 果物	ご飯 チキンソテーきのこソースかけ 切干大根の煮物 味噌汁	食パン ミートスパゲティ 揚げ物 (ミニサラダ) 牛乳	ご飯 ハンバーグ (デミソース) 五目大豆 味噌汁	休み
868 キロカロリー	902 キロカロリー	724 キロカロリー	1097 キロカロリー	872 キロカロリー	
30	31				
ご飯 トンカツ 茎ワカメの金平 味噌汁	ご飯 油淋鶏 ニラの卵とじ 味噌汁				
848 キロカロリー	921 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。

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。