

# 8 月 分 献 立 表

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。

香 春 学 園

| 月   | 火                                     | 水  | 木                                  | 金   | 土   |
|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|---|---|
|   | 1                                     | 2  | 3                                  | 4   | 5   |
|  | ご飯<br>鶏天<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁         | ご飯<br>豚肉の野菜巻き揚げ<br>春雨の中華和え<br>味噌汁          | 味ご飯<br>ぶっかけうどん<br>さつま芋の煮物<br>果物    | ご飯<br>鰯のフライ<br>又は肉団子<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>味噌汁   | ご飯<br>鶏ソテーおろしソースかけ<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁  |
|   | 837 キロカロリー                            | 881 キロカロリー                                 | 854 キロカロリー                         | 685 キロカロリー  | 606 キロカロリー  |
| 7   | 8                                     | 9  | 10                                 | 11  | 12  |
| ご飯<br>サワラのカレーマヨ焼き<br>又は鶏のカレーマヨ焼き<br>白菜のおかか和え<br>味噌汁                               | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>切干大根の煮物<br>味噌汁<br>果物 | ご飯<br>ジャージャー麺<br>ニラの卵とじ<br>ワカメスープ<br>ジュース  | ご飯<br>揚げだし豆腐<br>牛肉とコンニャクの煮物<br>味噌汁 | <b>山の日</b><br> | <b>お盆休み</b>   |
| 648 キロカロリー  | 644 キロカロリー                            | 745 キロカロリー                                 | 877 キロカロリー                         |   |   |
| 14  | 15                                    | 16   | 17                                 | 18  | 19  |
| <b>お盆休み</b>   | <b>お盆休み</b>                           | ご飯<br>赤魚のホイル焼き<br>又はオムレツ<br>じゃが芋の金平<br>味噌汁 | ご飯<br>冷やし中華<br>刻み昆布とがんもの煮物<br>ジュース | ご飯<br>鶏肉と夏野菜のピリ辛炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>ポークピカタ<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁  |
|   |                                       | 658 キロカロリー                                 | 737 キロカロリー                         | 824 キロカロリー  | 697 キロカロリー  |
| 21  | 22                                    | 23   | 24                                 | 25  | 26  |
| ご飯<br>塩サバ<br>又は鶏の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>味噌汁   | カレーライス<br>野菜サラダ<br>デザート               | ご飯<br>蓮根の肉詰めフライ<br>春雨の酢の物<br>味噌汁           | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>オクラと山芋の和え物<br>味噌汁   | ご飯<br>皿うどん<br>シュウマイ<br>果物   | ロールパンサンド<br>野菜サラダ<br>コーンスープ<br>カフェオレ  |
| 792 キロカロリー  | 795 キロカロリー                            | 712 キロカロリー                                 | 743 キロカロリー                         | 916 キロカロリー  | 742 キロカロリー  |
| 28  | 29                                    | 30   | 31                                 |   |   |
| ご飯<br>カレーの唐揚げ<br>又は鶏の竜田揚げ<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁                                       | ご飯<br>スコッチエッグ<br>キャベツとハムの和え物<br>味噌汁   | ご飯<br>豚肉の味噌焼き<br>くらげの中華和え<br>すまし汁          | ご飯<br>鶏肉のホイル焼き<br>厚揚げの煮物<br>味噌汁    |              |  |
| 603 キロカロリー  | 757 キロカロリー                            | 622 キロカロリー                                 | 791 キロカロリー                         |   |   |

☆栄養一ロメモ☆



「早寝・早起き・朝ごはん」とバランスのとれた食事で体の調子を整え、夏の熱さに負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。