

8月献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
豆腐の中華煮 中華風酢の物 いりこ 十六穀米(ごま塩)	ツナ入りオムレツ きのこのカレーコンソメ 果物 十六穀米	豚肉とキャベツのゴママヨ炒め じゃこスープ 十六穀米(ゆかり)	魚のゴマソースかけ 豚汁 ミニトマト 十六穀米	南瓜のクリームシチュー マカロニサラダ 果物 十六穀米	きつねうどん ツナと小松菜の炒め物 果物
《3時のおやつ》 かりんとう・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ハニーサンド・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 豆乳くすもち・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツクリーム・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
8	9	10	11	12	13
ベーコンエッグ 野菜入りチキンスープ 胡瓜とコーンのサラダ 十六穀米	すき焼き風煮 野菜のピーナッツ和え いりこ・果物 十六穀米	魚の天ぷら 洋風味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ)	山の日 	お弁当の日 	豚肉ときくらげの卵炒め もやしとハムのスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 ボンデケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 水ようかん・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 マヨネーズパン・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	
15	16	17	18	19	20
中華丼 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(ごま塩)	チーズ入り厚焼き卵 おくら入りすまし汁 いりこ 十六穀米	南瓜と茄子のそぼろ煮 トマトスープ 十六穀米 ヤクルト	魚の変わり西京焼き 五目スープ 磯和え 十六穀米	肉豆腐 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米(かつお節)	イタリアンスパゲティ ポテトスープ 果物
《3時のおやつ》 カルビスゼリー・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 キャラメルマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツボンチ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
22	23	24	25	26	27
和風麻婆豆腐 和風和え物 いりこ 十六穀米(わかめ)	夏野菜のカレー ヨーグルト和え 十六穀米	ポークソテー 洋風かき玉汁 果物 十六穀米(のり佃煮)	中華風炒り卵 中華スープ 果物 十六穀米	チキンピラフ 鮭のレモン焼き 夏野菜のミルクスープ ミニトマト	じゃが芋のオイスターソース煮 のっぺい汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ツナサンド・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 アイスクリーム・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 お誕生ケーキ・オレンジジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
29	30	31			
パスタ入りオムレツ 栄養すいとん 果物 十六穀米(しらす)	竹輪の二色揚げ 野菜のチャンプルー 果物【セレクト】 十六穀米	チキンビーンズ ひじきのサラダ いりこ 十六穀米・ヤクルト			
《3時のおやつ》 パンナコッタ・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶			

8月の行事

23日(火) ゆりぐみ クッキング
『夏野菜カレー』

25日(木) うめぐみ クッキング
「アイス」

26日(金) お誕生会

10日(水)・30日(火)
セレクトメニュー



朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

