8月　予定献立

＜ 食育目標 ＞

朝・昼・夕きちんと食べて
夏バテ予防

8月1日（木）	8月2日（金）	8月3日（土）
#フルーツ	#野菜スティック	#ヤクルト
八宝菜 キャベツとパインのサラダ 玉子とコーンのスープ フルーツ ＊ごはん	魚フライ なすのなべやき 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 スイートポテト	牛乳 ツナサンド	
エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g

8月5日（月）	8月6日（火）	8月7日（水）	8月8日（木）	8月9日（金）	8月10日（土）
#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#ヤクルト
キャベツのみそスープ煮 ポテトとツナのサラダ ふりかけ ヤクルト ＊ごはん	サンマのかば焼き ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	麻婆カレー きゅうりの華風漬け ポパイスープ フルーツ ＊ごはん	肉じゃが ハムマリネ 小女子佃煮 フルーツ ＊ごはん	イタリアンフライ 三色ナムル 五目みそ汁 フルーツ ＊ごはん	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 ピザトースト	麦茶 きなこだんご	牛乳 ポテトフライ	牛乳 ロールケーキ	ヨーグルト	
エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g

8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月16日（金）	8月17日（土）
	#ヤクルト	#ヤクルト	#ヤクルト	#ヤクルト	#ヤクルト
振替休日	かぼちゃのクリーム煮 ごま酢和え フルーツ ＊ごはん	鶏肉のケチャップ煮 ツナサラダ フルーツ ＊ごはん	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん	メンチカツ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 262 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 258 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g

8月19日（月）	8月20日（火）	8月21日（水）	8月22日（木）	8月23日（金）	8月24日（土）
#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#ヤクルト
豆腐の五目煮 焼き豚サラダ フルーツ ＊ごはん	サンマのから揚げ トマトソース おひたし かぼちゃ汁 ヤクルト ＊ごはん	野菜と挽肉のみそ炒め ひじきドレッシングサラダ 若布スープ フルーツ ＊ごはん	魚のマヨネーズ焼き じゃが芋とうす揚げのきんぴら トマトと玉子のスープ フルーツ ＊ごはん	ごはんいりません りゃんぱんめん カボチャサラダ フルーツ	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 せんべい	フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 クッキー	
エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

8月26日（月）	8月27日（火）	8月28日（水）	8月29日	8月30日	8月31日（土）
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#ヤクルト
豆腐のトマト煮 シルバーサラダ ヤクルト ＊ごはん	豚肉と豆腐の煮物 キャベツの梅和え だし納豆 フルーツ ＊ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 麦茶 フルーツ ＊ごはん	魚の竜田揚げ 麻婆なす じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	ごはんいりません やきそば 塩おにぎり から揚げ&ポテト 麦茶	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 カップケーキ	牛乳 せんべい	フルーチェ	牛乳 ジャムサンド	フルーツポンチ	
エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g