



8月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	土	牛乳 お菓子	焼肉丼 サラダ 油揚げときゃべつの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ しょうが レタス きゅうり トマト きゃべつ フルーツ	572 19.3	麦茶 せんべい
3	月	お誕生日会	魚と夏野菜の炊き合わせ 枝豆ご飯 冬瓜の澄まし汁 フルーツ	米 砂糖	魚	しょうが かぼちゃ なす おくら 枝豆 冬瓜 ねぎ フルーツ	633 20.2	麦茶 ビスケット
4	火	牛乳 ツナ昆布おにぎり	豚肉のスタミナ炒め かぶの甘酢漬け ご飯 わかめとねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 味噌	ニラ 豆もやし 人参 玉ねぎ かぶ わかめ ねぎ フルーツ	586 19.0	麦茶 パン
5	水	牛乳 パン	親子丼 きゃべつのお浸し ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 油	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ きゃべつ 大根 小松菜 しめじ 人参 フルーツ	608 25.7	麦茶 パン
6	木	牛乳 とうもろこし	肉団子の甘酢あん ナムル ご飯 サンラータン フルーツ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 卵 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 人参 豆もやし もやし トマト しいたけ ねぎ フルーツ	535 20.8	麦茶 パン
7	金	牛乳 シュガートースト	タンドリーチキン ポテトサラダ 麦ご飯 野菜スープ フルーツ	米 油 じゃがいも 押麦 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが きゅうり トマト 玉ねぎ セロリ 人参 フルーツ	586 19.3	麦茶 パン
8	土	牛乳 お菓子	鶏のバター醤油焼き サラダ ご飯 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 バター	鶏肉 豆腐	きゅうり 人参 レタス ミニトマト 玉ねぎ フルーツ	541 20.2	麦茶 せんべい
10	月	                       						