



8月の献立



線より下は3時のおやつです。 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | ミックスピラフ 鶏の唐揚げ 酢の物・スープ | ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 醤油フレンチ | ホットドック 具沢山スープ | |
| | | マカロニ黄粉 | シャーベット | おにぎり | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯 みそ汁 シュウマイ 胡麻酢和え | 塩焼きそば 大根サラダ ワカメスープ | カレーライス コールスロー スープ | ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え | トースト パンプキンチュー みかんサラダ | |
| フレンチトースト | りんご寒天 | お好み焼き | カルピスゼリー | おにぎり | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯 みそ汁 魚のピカタ フレンチサラダ | 冷やしうどん ツナサラダ | 麻婆茄子丼 春雨の酢の物 さつま汁 | 素麺チャンプルー はんぺんスープ | 黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ | |
| フルーツポンチ | みかんゼリー | 白玉だんご | かき氷 | おにぎり | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ご飯 みそ汁 ミートボール 三色漬け | 冷やし中華そば ポテトサラダ オニオンスープ | 中華丼 千草和え きつねスープ | ご飯 みそ汁 煮魚 ごまサラダ | レーズンパン コーンクリームシチュー パインサラダ | |
| 蒸しパン | ミックスゼリー | わらびもち | グレープフルーツ寒天 | おにぎり | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ご飯 みそ汁 魚の胡麻味噌ダレ もやしサラダ | 五目ラーメン 小魚和え | 三色丼 和風サラダ 春雨スープ | 冷やしそうめん 白和え | 卵ドック 大豆の田舎風スープ | |
| パインサラダ | お誕生日ケーキ | ホットケーキ | ヨーグルトフレーク | おにぎり | |

| 栄養素 \ 日 | 8/6 | 8/7 | 8/8 | 8/9 | 8/10 | 8/20 | 8/21 | 8/22 | 8/23 | 8/24 |
|--------------|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 288 | 282 | 298 | 280 | 296 | 301 | 289 | 299 | 295 | 302 |
| タンパク質 (g) | 8.9 | 7.7 | 12.1 | 19 | 10.7 | 10.2 | 11.5 | 12.3 | 19.5 | 11.2 |
| カルシウム (mg) | 87 | 69 | 112 | 74 | 100 | 63 | 59 | 106 | 62 | 102 |
| 鉄 (mg) | 2 | 1.3 | 1.2 | 1.7 | 1.1 | 1.9 | 1.3 | 2 | 1.8 | 5.9 |
| ビタミンC (mg) | 13 | 29 | 31 | 16 | 25 | 6 | 24 | 27 | 13 | 27 |

