



# 8月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	1 まがりせんべい	2 棒チーズ	3 動物ビスケット	4 クラッカー	5 カルシウムせんべい	6 Feウエハース
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草 鶏肉のごまヨ焼き スタミナサラダ パイン缶)	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き パパイアのサラダ パナナ	ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮 人参いりちー	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	オムライス 野菜スープ コールスローサラダ 黄桃	ツナ卵サンド チキンスープ(トマト) ジョアプレーン ブロッコリーのサラダ
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	シークッカーゼリー マリービスケット ミルク	芋くず天ぷら ミルク	グラノーラクッキー ミルク	かりんとう オレンジ ミルク	おにぎり(さつまいもご飯) お茶・麦茶 オレンジ
午前のおやつ	8 ヨーグルト	9 はとむぎおこし	10 パナナ		12 豆乳(フルーツ味)	13 ビスコ
昼食	夏野菜カレー モーウイのサラダ 豆乳(フルーツ味)	ごはん 味噌汁(豆腐) 魚のバーベキュー風 きゅうりともやしのとえ物	ごはん パイン缶 味噌汁(かぼちゃ) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリー土佐和え	やま ひ <b>山の日</b> 	もずく丼 みそ汁(大根・ねぎ) きんぴらごぼう	タコライス フルーツヨーグルト 野菜スープ
3時のおやつ	バナナマフィン ミルク	きな粉クッキー ミルク	マーマレードケーキ ミルク		ビスコ りんご ミルク	パンプティング(食パン) 野菜ジュース
午前のおやつ	15 焼き芋	16 マリービスケット	17 丸ボウロ	18 ひじきスティック	19 パナナ1/2本	20 ルヴァン
昼食	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 鶏ささみのカレー天ぷら 切干大根のサラダ(和風)	ごはん 手作りひりかけ 味噌汁(ヘチマ) じゃが芋入り卵焼き 小松菜のソテー	野菜そば ソファール元気ヨーグルト(70g) パイン缶	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 鮭の塩こうじ焼き 春雨のとえ物 トマト	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ すいか ごぼうサラダ	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ シークアーサーゼリー
3時のおやつ	フロランタン バナナ ミルク	ゴーヤケーキ ミルク	わかめおむすび 棒チーズ 桑茶	アメリカンドック ミルク	ホットケーキ 牛乳	きな粉ポテト ミルク
午前のおやつ	22 ぶどうゼリー (Fe)	23 野菜スティック	24 ハーベストセサミ	25 焼き芋	26 Feウエハース	27 ソフトせんべい
昼食	チキンカレー オクラのとえ物 きになる野菜	ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) 千草焼き 三色ソテー ネーブル	ごはん トマトと卵のスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め かぼちゃサラダ パイン缶	お弁当の日	ごはん みそ汁(小松菜) 麻婆なす 白菜のとえ物 黄桃	ハヤシライス(牛肉) ブロッコリーとトマトのごまサラダ ミルク
3時のおやつ	スイートポテト りんご ミルク	きなこスコーン ミルク	もずく天ぷら 豆乳(フルーツ味)	ケーキ ミルク	プリン バナナ ミルク	おにぎり(チーズおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	29 胚芽ビスケット	30 カル鉄スティック	31 こざかなせんべい	<b>水分補給は大丈夫?</b> 暑くなり、脱水症が気になる季節になりました		
昼食	ミートソーススパゲティ コーンスープ ポパイサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉と大根のすまし汁 魚の酢豚風 かぼちゃサラダ パイン缶	三色どんぶり(卵) もずくスープ 乱切りきゅうり みかん缶	いつ・・・起床時と就寝時、出かける前と帰宅後運動の前と後、お風呂の前と後 何を・・・水や麦茶など、甘くないものがお勧め どのくらい・・・一度にたくさん摂らず、少しずつ口に含ませるように。		
3時のおやつ	鮭としそのおむすび オレンジ お茶・麦茶	クラッカーサンド りんご 牛乳	豆乳くずもち ミルク			