



8月の献立表



今月の目標: **衛生に気を付けて食事をしよう**

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
28月	しそご飯	コロッケ	ウインナー	牛乳 海藻	人参 パセリ	きゅうり 枝豆 コーン しそ もやし 玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 コロッケ セレクトデザート	米油 青じそドレッシング	792		
	牛乳	海藻サラダ							22.6		
	セレクトデザート	野菜スープ							22.3		
29火	ご飯	和風ハンバーグ	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	大根 キャベツ なめこ ねぎ	ご飯 三温糖	ごま	850		
	牛乳	こまつなのごまひたし							32.2		
	ヨーグルト ^乳	なめこと豆腐のみそ汁							23.8		
30水	麦ご飯	コーンシュウマイ	コーンシュウマイ 鶏肉	牛乳	人参 トマト	切り干し大根 枝豆 きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ^乳 ドレッシング ごま 米油 牛脂	908		
	牛乳	切り干し大根のサラダ							28.6		
		チキンカレー							22.0		
31木	黒糖パン ^乳	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね	牛乳	人参	ブロッコリー パイン りんご キャベツ もも みかん バナナ ナタデココ	黒糖パン 砂糖 でんぷん ゼリー	米油	907		
	牛乳	ブロッコリーサラダ							25.6		
		フルーツポンチ ^種							23.2		

※太字は氷見の食材です。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^乳 ・卵 (魚卵を除く)	^乳 ・乳・乳製品	^甲 ・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・ごま、栗を除く種実類
-------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------

