

# 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	夏の島野菜（暑い時期だからこそ食べておきたい食材）					1	ソフトせんべい					
昼食	ゴーヤー（にがうり） 	 パパイア（パパイア）	シブイ（とうがん） 	 モウイ（しろうり）	ナーベラー（へちま） 	焼きうどん オクラの酢の物 バナナヨーグルト						
3時のおやつ						ビスケット 豆乳（フルーツ味）						
午前のおやつ	3	バナナ	4	ハーベストセサミ	5	丸ボウロ	6	動物ビスケット	7	クラッカー	8	五穀のビスケット
昼食	夏野菜カレー モウイのサラダ きになる野菜		ごはん 豚汁（じゃが芋） さばの塩焼き からし菜炒め ぶどう		野菜そば きゅうりと竹輪の酢の物 オレンジ		ごはん 味噌汁（へちま） 白身魚のカレー天ぷら 切干大根のサラダ（和風）		三色どんぶり（卵） もずくスープ 乱切りきゅうり チーズ（棒）		豆腐とキャベツのみそ炒め ごはん わかめスープ ポテトサラダ	
3時のおやつ	芋くず天ぷら ミルク		ゴーヤーケーキ ミルク		ツナマヨおむすび 枝豆 桑茶		ごまクッキー バナナ りんごジュース		ビスコ すいか ミルク		コーンおむすび ジョアプレーン	
午前のおやつ	10		11	胚芽ビスケット	12	Feウエハース	13	野菜スティック	14	ヨーグルト	15	ぶどうゼリー（Fe）
昼食	山の日 		牛丼 味噌汁（豆腐わかめ） きゅうりともやし和え物 バナナ		ごはん 納豆みそ みそ汁（小松菜） ポークチャップ ねばねばサラダ		お弁当		ごはん 味噌汁（わかめ） ゴーヤーチャンプルー ブロッコリー土佐マヨ和え ミニゼリー		炊き込みピラフ たまごスープ（はるさめ） かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	
3時のおやつ			スイートポテト 梨 ミルク		みたらし団子 オレンジ ミルク		カルシュウムせんべい バナナ ミルク		ちんびん ミルク		ミルク タンナファクルー	
午前のおやつ	17	棒チーズ	18	ひじきスティック	19	バナナ	20	マリービスケット	21	丸ボウロ	22	麦菓子
昼食	チキンカレー オクラの和え物 ソファール元気ヨーグルト		もずく丼 みそ汁（大根・ねぎ） ぶどう		ごはん 中味汁 へちまの味噌煮 パパイアのサラダ オレンジ		お子様ランチ コンソメスープ チーズ入りミートローフ ごぼうサラダ スイカ		ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚のケチャップ煮 かぼちゃサラダ		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ ブロッコリーのチキンサラダ オレンジ	
3時のおやつ	マドレーヌ りんご ミルク		アイスクリーム ウエハース		黒糖くずもち 梨 ミルク		チーズケーキ ミルク		揚げパン ぶどう ミルク			
午前のおやつ	24	野菜スティック	25	焼き芋	26	こざかなせんべい	27	はちャ棒	28	豆乳（フルーツ味）	29	マリービスケット
昼食	ごはん わかめスープ 肉豆腐（ひき肉） ひじきときゅうりのサラダ		ごはん 味噌汁（わかめ） 豚肉の生姜焼き 人参いりちー バナナ		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 鶏肉のごまマヨ焼き スタミナサラダ 黄桃		ごはん レバーの味噌汁（ちむしんじ） 干草焼き オレンジ 三色ソテー（ほうれん草）		オムライス 野菜スープ パパイヤいりちー トマト		マーボー丼 卵スープ ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ（ツナ）	
3時のおやつ	プリン ルヴァン（クラッカー）		カルピスゼリー かりんとう		きな粉クッキー 梨 ミルク		かき揚げ お茶・麦茶		ビスケット りんご ミルク		フルーツヨーグルト スティックパン	
午前のおやつ	31	ぶどうゼリー（Fe）	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">熱中症予防～ こまめな水分補給</div>  <p>人のからだは1日2000～2500mlほどの水分が失われます。失われた水分を補うために食事に含まれる水分が1000ml、それ以外の飲み物で1000ml～1500mlの水分を補給します。一度にたくさんではなく、コップ1杯程度をこまめに摂りましょう。</p> <p>沖縄の夏の実になる野菜は水分が豊富で、熱を持ったからだをクールダウンする働きもあります。</p>									
昼食	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁（へちま） じゃが芋入り卵焼き 小松菜のソテー											
3時のおやつ	トースト（コーンチーズ） バナナ ミルク											