

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)	
27 火	ご飯	ビビンバの具	牛肉 豚肉	牛乳	小松菜	生姜 にんにく	ご飯	米油 ごま油	799	
	牛乳	三色ナムル	赤みそ 豆腐	わかめ	人参	大根 玉ねぎ	こんにゃく		29.6	
	セレクトデザート	わかめスープ	ベーコン			白菜キムチ もやし	砂糖 ゼリー		26.9	
28 水	ご飯	赤魚のたれがけ	赤魚 厚揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ	ご飯	米油 ごま	810	
	牛乳	キャベツのごましそあえ	みそ			きゅうり しそ	でんぷん		36.2	
		厚揚げのみそ汁				玉ねぎ	三温糖		24.3	
29 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	黄パプリカ	大根 きゅうり もも	黒糖パン	マヨネーズ風ドレッシング	931	
	牛乳	大根サラダ			人参	パイナップル	砂糖 でんぷん		25.0	
		フルーツポンチ ^種				ナタデココ	白玉団子		28.2	
30 金	麦ご飯	ドライカレー	豚肉	牛乳	ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ごぼう	麦ご飯 砂糖	米油	845	
	牛乳	花野菜サラダ	大豆ミート	ヨーグルト	人参	キャベツ マッシュルーム	じゃがいも		33.8	
	ヨーグルト ^乳	コンソメスープ	鶏肉		赤パプリカ	カリフラワー グリンピース			20.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※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。

^卵 ・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
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------

