

# 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 水	麦ご飯 ジョア <sup>乳</sup>	ウインナー 海藻サラダ キーマカレー	ウインナー 鶏肉 大豆ミート	ジョア 海藻	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 牛脂	944 31.5 34.1		
28 木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	キャベツいりつくね 大根サラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	キャベツいりつくね	牛乳	黄パプリカ 人参	大根 きゅうり 黄桃 りんご パイナップル ナタデココ みかん バナナ	コッペパン 白玉餅 でんぷん ゼリー 砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	911 24.9 28.3		
29 金	ご飯 牛乳	赤魚のたれがけ キャベツのごましそあえ 厚揚げのみそ汁	赤魚 厚揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 キャベツ もやし しそ粉 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん 三温糖	米油 ごま	788 34.4 22.4		

※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。

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

