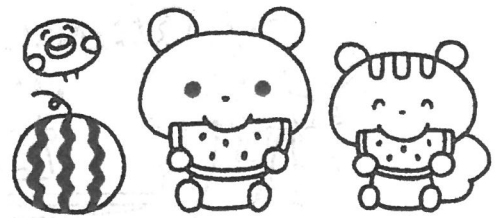


# 8月

## 献立表



### 塩分の話

塩はナトリウム(Na)と塩素(Cl)の化合物です。このナトリウムは私たちの体にとって、なくてはならないミネラルであり、生命を維持するために大切な役割を果たしています。主に食塩として体内に取り込まれたナトリウムは、血液や消化液、骨などに存在し、体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、消化吸收を助けたり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりしています。

日	曜	献立	食品	おやつ	日	曜	献立	食品	おやつ
3	月	夏野菜カレー 中華風ささみの サラダ	挽肉・人参・トマト・茄子 玉ねぎ 鶏ささみ・きゅうり・ごま ・春雨	パン 牛乳	19	水	照り焼きチキン トマトスープ	鶏肉 トマト・玉ねぎ・ベーコン・ 卵	ヨーグルト
4	火	南瓜とジャガイ モのいとこ煮 味噌汁	南瓜・じゃが芋・挽肉 豆腐・玉葱・わかめ	ウエハース 牛乳	20	木	肉じゃが 味噌汁	挽肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・糸コンニャク わかめ・豆腐	果物
5	水	蒸しシュウマイ 人参の金平 わかめスープ	挽肉 人参・ごま わかめ・もやし	ヨーグルト	22	金	白身魚のフライ ひじき煮 コンソメスープ	白身魚 ひじき・人参・丸天・椎茸 ベーコン・キャベツ・人参	そうめん
6	木	茄子と豚肉の味 噌炒め 味噌汁	茄子・豚肉 じゃが芋・豆腐・ネギ	果物	24	月	カレー もやしの酢の物	挽肉・じゃが芋・人参・玉 葱 もやし・ごま	パン 牛乳
7	金	チキン南蛮 もやしの酢物 コーンスープ	鶏肉 もやし・ごま コーン・牛乳	お菓子	25	火	麻婆茄子 味噌汁	茄子・ひき肉 卵・玉ねぎ・豆腐	フルーツ ヨーグルト
11	火	豚肉とゴボウの しぐれ煮 味噌汁	豚肉・ゴボウ・しめじ あげ・南瓜	アイスキャ ンディー	26	水	豆苗と豚肉の卵 とじ オクラのスープ	豆苗・豚肉・トマト・もやし オクラ・えのき	カステラ 牛乳
12	水	豚肉の生姜焼 き もずくスープ	豚肉・玉葱 もずく	お菓子 ヤクルト	27	木	お楽しみ食	主食はいりません	お楽しみ おやつ
17	月	ハヤシライス スパサラ	挽肉・人参・玉ねぎ・しめじ スパサラ・ハム・胡瓜・卵	ジャムサンド	28	金	ハンバーグ 枝豆 かき玉汁	挽肉・玉ねぎ・卵 枝豆 卵・えのき・玉ねぎ	アイスクリ ーム
18	火	野菜いため 味噌汁	豚肉・キャベツ・人参・玉葱 もやし わかめ・豆腐	ラスク 牛乳	31	月	二色丼 なめこ汁	鶏ひき肉・卵 豆腐・ねぎ・なめこ	ドーナツ 牛乳
							食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。		