令和８年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
昼食	**夏バテしない食生活を！** 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本となります。 **☆夏バテを防ぐ食生活４つのポイント☆** ◎朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる（特に朝ごはんは重要です！早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！） ◎旬の野菜や果物を食べる（ビタミンやミネラルが豊富です！） ◎冷たいものをとりすぎない（胃腸が冷えて食欲が落ちる原因。甘い清涼飲料水の取りすぎにも気をつけましょう！） ◎おやつはダラダラ食べない（食事が食べられなくならないように時間と量を考えましょう！） 					1 鶏肉の照り焼き丼 キャベツスープ
3時のおやつ						じゃが芋
昼食	3 チキンカレー ピーマンの佃煮 わかめスープ	4 ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物	5 麻婆大根丼 かきたま汁 さつまいものコロコロ揚げ	6 ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	7 お子様ランチ 野菜スープ ミートローフ ごぼうサラダ	8 お弁当の日
3時のおやつ	フルーツヨーグルト	ごぼう りんご　ミルク	黒糖蒸パン オレンジ　ミルク	亀の甲せんべい バナナ　ミルク	誕生ケーキ　プラム	バナナ
昼食	10 ごはん 沖縄風みそ汁 さばのカレー天ぷら オクラの和え物	11 山の日（やまのひ） 	12 ごはん チキン照焼 コーンスープ コールスローサラダ	13 ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き からし菜炒め	14 ナポリタン コーンスープ ポパイサラダ	15 プルコギ丼 みそ汁（豆腐）
3時のおやつ	焼芋 ドラゴンフルーツ　ミルク		酵母パン キウイ　ミルク	昆布 りんご　ミルク	おにぎり 桃　麦茶	蒸しパン
昼食	17 夏野菜カレー キャベツの昆布サラダ わかめスープ	18 ごはん 冬瓜のみそ汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮	19 ごはん 豆腐のみそ汁 豚の角煮風 白菜の和え物	20 スタミナ丼 キャベツのみそ汁 ちくわ磯辺揚げ	21 ごはん なすのみそ汁 鶏の塩こうじ焼き 卵の花サラダ	22 麻婆豆腐丼 かぼちゃのみそ汁
3時のおやつ	ゆで卵 オレンジ　ミルク	レバー バナナ　ミルク	ちんびん グレープフルーツ　ミルク	焼じゃが芋 パイン　ミルク	クラッカー トマト　棒チーズ	かぼちゃ
昼食	24 ごはん みそ汁（キャベツ） 鶏のから揚げ ポテトサラダ	25 ウンケージューシー 小松菜のみそ汁 麩ちゃんぷるー	26 ごはん　手作りふりかけ レバーのみそ汁 さばの竜田揚げ 野菜のナムル	27 ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き きゅうりともやしの和え物	28 三色どんぶり きんぴらごぼう わかめスープ	29 タコライス 白菜のスープ
3時のおやつ	黒糖くずもち オレンジ　ミルク	魚天ぷら りんご　麦茶	黒糖ぜんざい オレンジ	酵母パン キウイ　ミルク	タンナファクルー すいか	じゃが芋
昼食	31 ポークカランガ（ケニア） 小松菜のおかかソテー わかめスープ	**沖縄の夏の果物・野菜** 夏野菜は、強い紫外線や暑さに負けずに育つためビタミンやミネラルが豊富です。 体を冷やしたり、疲れ（夏バテ）をとったりする働きがあります。  ドラゴンフルーツ  アセロラ  グァバ（バンシルー）  パイナップル  とうがん（シブイ）  しろうり（モーウィ）  パパイヤ（パパヤー）  へちま（ナーベラー）  にがうり（ゴーヤー）	
3時のおやつ	紅芋棒 オレンジ　ミルク					