# 令和3年 8月 給食献立表

### 桂堂学園

				往 主 ナ 国		
A	火	水	木	金	土	
2日	3日	4日	5日	6日	7日 みたままつり	
大根おろしの	ビビンバ丼	チキン南蛮	冷しきつねそうめん	さばのグリル	おにぎり	
さっぱり豚焼き	春雨の酢の物	水菜と	さつま芋のレモン煮	青じそソースがけ	フランクフルト	
キャベツと	中華風コーンスープ	カニカマのサラダ	バンバンジー	シーザーサラダ	星ポテト	
ハムのサラダ	ゼリー	なすと	バナナ	キャベツと	チョコバナナ	
じゃが芋と		油揚げのみそ汁		卵のスープ		
いんげんのみそ汁		オレンジ		ゼリー		
オレンジ						
9日 振替休日	10日	11日 クッキング体験	12日	13日 自主登園日	14日 自主登園日	
	鮭の甘塩焼き	夏野菜のカレーライン	ソース焼きそば			
	きゅうりのなめ茸和え	レタスサラダ	トマトサラダ			
	玉ねぎと	めかぶスープ	ニラ玉スープ			
	わかめのみそ汁	フルーチェ	水ようかん		4	
	オレンジ				on (40.	
					The state of the s	
				8		
16日 自主登園日	17日	18日	19日	20日	21日	
	大根おろしの	冷しわかめうどん	トマ玉丼	さんまのかば焼き	鶏もも肉の塩焼き	
	さっぱい豚焼き	かぼちゃと	マセドアンサラダ	きゅうりと	スパサラダ	
	乾物サラダ	ちくわの天ぷら	レタスと	しらすの酢の物	トマトと	
	じゃが芋と	バナナ	ベーコンのスープ	なすと	卵のスープ	
	いんげんのみそ汁		カラメルプリン	油揚げのみそ汁	-	
	オレンジ			バナナ		
23日	24日 誕生会	25日	26日	27日 パンの日	28日	
トマトと厚揚げの	鶏の唐揚げ	スタミナ納豆丼	じゃじゃ麺	バターロールパン	さばのグリル	
とろみ煮込み	ひじきの	人参と	大根サラダ	カラメルチキン	青じそソースがけ	
ちくわと	レモンサラダ	えのきのきんぴら	わかめスープ	コールスロー	冷しゃぶサラダ	
きゅうりのマヨ和え		玉ねぎと	バナナ	コーンチャウダー	豆腐と	
もやしと	ケーキ	わかめのみそ汁		ゼリー	ねぎのみそ汁	
ニラのみそ汁		オレンジ			スイカ	
フルーチェ						
30日	31日					
ポークケチャップ	和風ガパオライス	毎日提供				
ツナコーンサラダ	水菜ときゅうりの				CA.	
キャベツと	ゴマ酢和え	昼…主食	**	17.77	0.0	
人参のみそ汁	もずくスープ	牛乳		63		
オレンジ	ゼリー		90	<b>*</b>		
			_			





## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの上手な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして 食べやすくなる