



〔令和2年度〕 **8・9月の予定献立表**



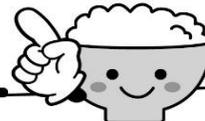
| 日    | 曜 | 献立名                             |
|------|---|---------------------------------|
| 8/31 | 月 | ご飯、エビフライ、スパゲティーサラダ、味噌汁          |
| 9/1  | 火 | 夏野菜カレーライス、ツナサラダ                 |
| 2    | 水 | 冷やし中華そば、厚揚げとたけのこの中華炒め、キウイフルーツ   |
| 3    | 木 | ご飯、茄子の豚肉ソースがけ、チキンボールじゃが芋の煮物、味噌汁 |
| 4    | 金 | ご飯、コロッケ、カルちゃんサラダ、味噌汁            |
| 7    | 月 | ご飯、豚肉の香味味噌焼き、たこボールスープ           |
| 8    | 火 | ソースかつ丼、味噌汁                      |
| 9    | 水 | ハヤシライス、サラダ                      |
| 10   | 木 | ご飯、鯖の銀紙焼き、肉じゃが、冬瓜汁              |
| 11   | 金 | タコライス風ご飯、お豆のスープ                 |
| 14   | 月 | ご飯、豚キムチ、いかと青梗菜の和え物、中華スープ        |
| 15   | 火 | 豚丼、味噌汁                          |
| 16   | 水 | ご飯、和風きのこハンバーグ、じゃが芋のサラダ、味噌汁      |
| 17   | 木 | 肉味噌うどん、冬瓜の煮物、杏仁豆腐               |
| 18   | 金 | 麻婆丼、春雨スープ                       |
| 23   | 水 | ツナマヨ丼、野菜スープ                     |
| 24   | 木 | ビビンバ、わかめスープ                     |
| 25   | 金 | 豚味噌ピリ辛丼、切り干し大根の煮物、豆腐スープ         |
| 28   | 月 | 焼き鳥丼、たぬき汁                       |

\* 牛乳は毎日つきます。  
\* 予定が変わる場合もあります。



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

**食生活をチェック!**



- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

