



〔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。

