献　立　予　定　表　　R1.8月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶 せんべい	肉団子スープ 和風サラダ	スイカ クラッカー
2	金	牛乳 りんご	ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	牛乳 コーンブレッド
3	土	牛乳 乾パン	冷やし中華 メロン	牛乳 バナナ
5	月	牛乳 かりかりいりこ	豆まめキーマカレー シーチキンサラダ	ヨーグルト せんべい
6	火	牛乳 ウエハース	鯖と野菜の甘酢あんかけ なすのみそ汁	ミルク マカロニのきな粉あえ
7	水	牛乳 メロン	五目煮豆 春雨の酢の物	お茶 カルシウムおにぎり
8	木	お茶 ボーロ	豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁	ミルク マーブル蒸しパン
9	金	牛乳 クラッカー	牛肉のみそトマトシチュー ひじきのサラダ	ミルク 揚げパン
10	土	ヨーグルト	カレー肉味噌めん 卵スープ	牛乳 あんぱん
12	月	振　替　休　日		
13	火	牛乳 バナナ	魚の照り焼き 豚汁	黄桃のヨーグルトかけ クラッカー
14	水	オレンジ チーズ	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	お茶 牛乳もち
15	木	牛乳 クッキー	五目ソーメン もやしのゆかり和え	牛乳 キッシュ風オムレツ
16	金	牛乳 かりかりいりこ	野菜のかき揚げ えのき茸のみそ汁	ミルク アップルパンケーキ
17	土	牛乳 せんべい	ナポリタン わかめスープ	牛乳 メロンパン
19	月	牛乳 ウエハース	ハヤシライス かいぞくサラダ	フルーツポンチ
20	火	牛乳 りんご	魚のすり身団子汁 かむかむサラダ	お茶 おかかおにぎり
21	水	牛乳 クラッカー	鶏肉の涼味漬け レタスの中華風スープ	牛乳 酒まんじゅう
22	木	牛乳 ボーロ	伴三糸 鶏レバー甘辛煮	アイスクリーム
23	金	オレンジ チーズ	キャベツハンバーグ ふわふわスープ	お茶 大学芋
24	土	お茶 乾パン	サラダそうめん オクラのおひたし	牛乳 クリームパン
26	月	牛乳 バナナ	とびきりカレー ちりめんサラダ	ミルク レモンラスク
27	火	牛乳 かりかりいりこ	鯖のごま風味和え にぎやかみそ汁	ミルク メロン ビスケット
28	水	牛乳 クッキー	炒り豆腐 マセドアンサラダ	ミルク きな粉クッキー
29	木	牛乳 せんべい	鶏肉のごまソース サンラータンスープ	牛乳 豆腐ドーナツ
30	金	牛乳 メロン	酢鶏 野菜スープ	お茶 甘辛団子
31	土	ヨーグルト	チャンポン きゅうりのたたき	牛乳 ジャムパン

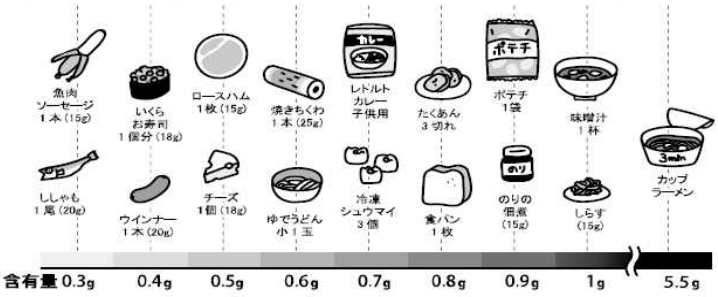
わんぱくだより8月号

適切な塩分でおいしく食べましょう

日本人の食事摂取基準
- 成人8g未満
- 3～5歳児　4g未満
- 1～2歳児　3g未満

日本人の食塩摂取量 約10g（1日平均）　5g未満 WHOのガイドライン

加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう



■子どもと一緒に楽しく作ろう！！

【簡単 ドレッシング】

オリーブ油	32g	（大さじ2・小さじ2）
りんご酢	40g	（大さじ2・小さじ2）
砂糖	25g	（大さじ3）
塩	3g	（小さじ4分の3）

ペットボトルに全ての調味料を入れて、元気よく振ってできあがり！