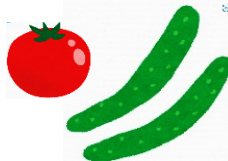
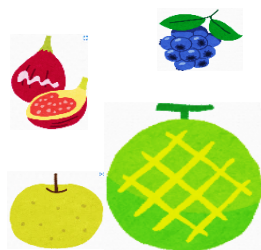


藤の木学園 2026年8月予定献立表

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） 切り干し大根のソース炒め 昼基 ジャージャーうどん コブサラダ 間 のむヨーグルト（プレーン） 夕基 ごはん 酢豚T ひじきと水菜のサラダ ももヨーグルト	2 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 スタミナ豚丼 わかめスープT ブロッコリーのじゃこ和え 夕基 ごはん 赤魚の塩焼き 小松菜ごま和え のっぺい汁
3 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の酢のものの 牛乳 間 エビフライカレー 夕基 海藻サラダ 乳酸菌飲料(乳飲料)	4 朝基 ごはん みそ汁（大根・しめじ） 卵とじ（水菜・生揚げ） 昼基 非常食訓練 α化米白飯(非常食) 肉じゃが(非常食) 非常食 きんぴら 牛乳 間 ごはん 夕基 あじのフライ 野菜のフライ 梅しそ納豆 味付けのりT	5 朝基 チョコツイストパン かぼちゃのクリームスープ 牛乳 昼基 キウイフルーツ(黄) ごはん 八宝菜T 金時豆の甘煮 （市販） 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグF 付け合わせ ミネストローネ	6 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 竹輪の卵とじ ふりかけ（おかか） 昼基 ごはん チャプチェ もやしとひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん たらのオーロラソース包み焼き モロヘイヤのお浸し マカロニサラダ	7 朝基 黒糖ロールパン2個 リンゴジャム ジャーマンポテトF 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 豚肉のゴマダレソテー 里芋のそぼろ煮 夕基 ごはん ほうれん草のクリームシチュー 大根と水菜の和風サラダ グレープフルーツ(1/8個)	8 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・にんじん） スクランブルエッグF 昼基 サラダそうめん かぼちゃの含め煮 のむヨーグルト（プレーン） 間 ごはん 夕基 ミートグラタン（ポテト） レタスとりんごのサラダ ヨーグルト	9 朝基 トースト（2枚） マーガリン マーマレードジャム トマトとツナのサラダ 牛乳 昼基 もも缶詰(白桃) 麦ごはん キーマカレー 大根サラダ 夕基 ごはん 魚のチーズムニエル こぶきいも（あおのり） 春雨サラダ
10 朝基 ごはん みそ汁(さつま芋・油揚げ) 鮭そぼろ 味付けのりT 昼基 エビピラフ チョレギサラダ（水菜） わかめの中華スープ 牛乳 間 ごはん 夕基 トンカツT かぼちゃのマッシュサラダ グレープゼリー	11 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） きんぴら（朝） 昼基 ごはん 肉じゃが（牛肉） ブロッコリーのごまマヨ和え 牛乳 間 ごはん 夕基 いわしのかば焼き風 ほうれん草とコーンのソテー 酢の物（きゅうり・わかめ）	12 朝基 ロールパン(2個) マーガリン 6Pチーズ 肉だんごと麦のスープ(朝) 牛乳 昼基 オレンジF 1/6カット 3個 ごはん トンテキ えのきとほうれん草のバター醤油ソテー かに風味サラダ 夕基 ごはん 豆腐グラタンF フレンチサラダ	13 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ・わかめ） ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん チリコンカン風 ブロッコリーとコーンのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のフライ タルタルソース 付け合わせ 切り干し大根のナムル	14 朝基 イエローパン2個 野菜ソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) 親子丼F けんちん汁 夕基 ごはん エビチリ さつまいもコロコロサラダ ヨーグルト	15 朝基 ごはん みそ汁（大根・ワカメ） しろなの卵とじ 昼基 オクラ納豆 豆乳ちゃんぽん 切り干し大根のさっぱりサラダ のむヨーグルト（プレーン） 間 行事メニュー 夕基 麦ごはん（100）T すいとん さばのごまみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け	16 朝基 サンドイッチ（ハムチーズ卵） 牛乳 マンゴー 昼基 五目チャーハン 肉団子スープ 夕基 ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ バナナヨーグルト
17 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） 炒り豆腐（朝） 昼基 ごはん さばのプロバンス風 中華サラダ 牛乳 間 ごはん 夕基 コロッケ（市販） 納豆 ほうれん草のごま和え(もやし)	18 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） 千草焼き（ひじき） 昼基 ぶっかけカラフルそうめん 厚揚げのしょうが炒め 牛乳 間 ごはん 夕基 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのかつお和え れんこんと枝豆サラダ	19 朝基 シュガーバターコッパ 牛乳 スープ煮（キャベツ・ウインナー） 昼基 キウイフルーツ(緑) ごはん ゴーヤチャンプルー かぼちゃサラダ(チーズ) フルーツポンチ（牛乳寒天入り） 間 食育の日メニュー 夕基 タコライス ポテトサラダ コーンスープ	20 朝基 ごはん みそ汁（大根・えのき） 鮭そぼろ 昼基 ごはん 麻婆豆腐 キャベツのごま酢 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜ごま和え ブロッコリーのカレーソテー	21 朝基 ロールパン(2個) マーガリン ハムと卵のソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲン菜のナムル 夕基 ホキニ色天丼 きゅうりとわかめの酢の物 五目汁	22 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・青菜） 牛ひじきそぼろ 昼基 冷やし中華 炒り豆腐 のむヨーグルト（プレーン） 間 ごはん 夕基 タッカルビ れんこんのきんぴら りんごゼリー	23 朝基 トースト（2枚） チョコクリーム マーガリン ウインナーと野菜のソテーT 牛乳 昼基 パイナップル(缶詰) 三色丼F 切り干し大根のナムル とうふのすまし汁F 夕基 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め 卵ポテトサラダ ヨーグルト（いちご）
24 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・白菜） 大根とがんもの煮物 昼基 焼きうどん 蒸し餃子 牛乳 間 ごはん 夕基 ハンバーグ（チーズのせ） マセドアンサラダ いかるがプリン	25 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） じゃがいもとピーマンの炒め物 昼基 のり佃煮(製品)T ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 ひじきとツナのサラダ 牛乳 間 ハヤシライス 夕基 トマトとチーズのサラダ ぶどう	26 朝基 黒糖ロールパン2個 6Pチーズ マーガリン 白菜のスープ 牛乳 昼基 オレンジF 1/6カット 3個 ビビンバ丼 中華スープF 夕基 ごはん さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜納豆	27 朝基 ごはん みそ汁（えのき・じゃがいも） 高野の卵とじ 昼基 ごはん 肉豆腐 イカと里芋の煮物 牛乳 間 ごはん 夕基 回鍋肉F イタリアンサラダT オレンジゼリー	28 朝基 レーズンパン2個 6Pチーズ ほうれん草ときのこのソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 赤魚の煮付け 南瓜のそぼろ煮 夕基 夏野菜カレー ツナサラダ ヨーグルト	29 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） ひじきと大豆の炒め煮 昼基 クロワッサン 夏野菜スパゲッティ ピクルス のむヨーグルト（プレーン） 間 ごはん 夕基 ハムとほうれん草のキッシュ風F 付け合わせ さつまいものレモン煮	30 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 オムライス 豆ミネストローネ 夕基 ごはん ししゃものオランダ揚げ パンプキンサラダ 吉野汁F
31 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・小松菜） ほうれん草と卵ソテー（朝） 昼基 ごはん あじのごまみそ焼き キャベツの昆布あえ じゃがいもとピーマンの炒め物 牛乳 間 ごはん 夕基 鮭とじゃがいものグラタン 和風サラダ（大根・わかめ） すいか						

8月が旬のおいしい食材

やさい からだ ねつ のが すいぶんほきゅう さいてき

野菜・トマト、きゅうり、なす：体の熱を逃し、水分補給に最適です。 ぐん ほうふ

- ・とうもろこし、えだ豆：エネルギー代謝(たいしゃ)をたすけるビタミンB群が豊富です。なつ よぼう こうか
- ・オクラ、モロヘイヤ：ネバネバ成分(せいぶん)が胃腸(いちょう)の粘膜(ねんまく)をまもり、夏バテ予防の効果があります。
- ・パプリカ、ピーマン：日焼け対策(ひやけたいさく)にもうれしいビタミンCが豊富(ほうふ)です。

くだもの すいぶん ほきゅう とう なつ よぼう こうかてき

果物・スイカ：水分とミネラル補給にぴったりで、カリウム、ビタミンC、リコピン等、夏バテ予防に効果的です。

- ・もも、メロン：甘(あま)みとみずみずしさでリフレッシュできます。しがいせん う からだ
- ・いちじく、ブルーベリー：抗酸化物質(こうさんかぶっしつ)が豊富で、紫外線ダメージを受けた身体をケアします。なし かいしょう はたら ちょうないかんきょう しょくもつせんい ふく
- ・梨：むくみ解消に働くカリウムや、腸内環境をととのえる食物繊維を含んでいます。

ぎょかいりい あおざかな けつえき のう はたら かつせい かね じょうぶ とう こうか

魚介類・あじ、いわし：青魚は血液をサラサラにする、脳の働きを活性化させる、骨を丈夫にする等の効果があります。

てんねん いわ うみ ひろうかいふく めんえきりよくのこうじょう びはだこうかう

- ・天然の岩がき：「海のミルク」とよばれ、疲労回復、免疫力の向上、美肌効果等があります。

