

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長
				力や体温のもとになる	体をつくる	体をつくる	体をつくる	体の調子を整える			
1	火	わかめごはん かれのい和风マヨ焼き キャベツのソテー	あじさいゼリー 牛乳	米油	マヨネーズ	かれのい みそ	牛乳	キャベツ ほうれん草	たまねぎ えのき	にんじん なす	みそおにぎり 牛乳
2	水	ごはん 肉豆腐 アスパラのサラダ	のり佃煮おにぎり 牛乳	米	砂糖	牛乳 豚肉	豆腐	はくさい アスパラ かぶ	ねぎ にんじん もやし	しめじ たまねぎ	おかかおにぎり 牛乳
3	木	ごはん かじきのトマトソースがけ 夏野菜の炒め物	お麩ラスク 牛乳	米油 お麩	砂糖 さつまいも	牛乳 みそ	かじき バター	たまねぎ にんじん こまつな	エリンギ ズッキーニ	キャベツ トマト缶	黍飯おにぎり 牛乳
4	金	中華丼 さつまいものマヨサラダ	バナナケーキ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 バター	豚肉	はくさい いんげん たけのこ	たまねぎ まいたけ かぶ	にんじん いんげん バナナ	青のりおにぎり 牛乳
5	土	みそうどん じゃがいもの煮物	おかかおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	うどん 砂糖	牛乳 みそ	鶏肉	キャベツ しめじ	もやし ねぎ	たまねぎ にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
7	月	ごはん ミートローフ ズッキーニのソテー	クッキー 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	バター 鶏肉	たまねぎ はくさい だいこん	コーン にんじん エリンギ	ズッキーニ グリーンピース エリンギ	ゆかりおにぎり 牛乳
8	火	ごはん かれのいのみぞれあん チンゲン菜のおかか和え	そばろおにぎり 牛乳	米	砂糖	かれのい かつお節	牛乳 豆腐 鶏肉	だいこん にんじん	もやし たまねぎ	チンゲン菜 えのき	みそおにぎり 牛乳
9	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりと大根のナムル	さつまいも蒸しパン 牛乳	米油 小麦粉	さつまいも 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	豆腐 ツナ缶 バター	たまねぎ まいたけ	きゅうり かぼちゃ	だいこん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
10	木	ごはん さけのちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	マヨコーントースト 牛乳	米 食パン	砂糖 マヨネーズ	牛乳 みそ	さけ バター	キャベツ しめじ だいこん	もやし トマト こまつな	にんじん きゅうり コーン	黍飯おにぎり 牛乳
11	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	人参ケーキ 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 鶏肉	バター	しょうが たまねぎ えのき	にんにく にんじん かぶ	ブロッコリー しめじ コーン	青のりおにぎり 牛乳
12	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	青のりおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ	にんじん しめじ	キャベツ チンゲン菜	ケチャップおにぎり 牛乳
14	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそラーメン 牛乳	米 砂糖 さつまいも	中華麺 油	牛乳 豚肉	鶏肉 油揚げ	たまねぎ しいたけ こまつな	しょうが ひじき えのき	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
15	火	ごはん かれのい和风マヨ焼き キャベツのソテー	ジャムトースト 牛乳	米油	マヨネーズ 食パン	かれのい みそ	牛乳	キャベツ ほうれん草	たまねぎ えのき	にんじん なす	みそおにぎり 牛乳
16	水	ごはん 肉豆腐 アスパラのサラダ	のり佃煮おにぎり 牛乳	米	砂糖	牛乳 豚肉	豆腐	はくさい アスパラ かぶ	ねぎ にんじん もやし	しめじ たまねぎ	おかかおにぎり 牛乳
17	木	ごはん かじきのトマトソースがけ 夏野菜の炒め物	お麩ラスク 牛乳	米油 お麩	砂糖 さつまいも	牛乳 みそ	かじき バター	たまねぎ にんじん こまつな	エリンギ ズッキーニ	キャベツ トマト缶	黍飯おにぎり 牛乳
18	金	中華丼 さつまいものマヨサラダ	バナナケーキ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 バター	豚肉	はくさい いんげん たけのこ	たまねぎ まいたけ かぶ	にんじん いんげん バナナ	青のりおにぎり 牛乳
19	土	みそうどん じゃがいもの煮物	おかかおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	うどん 砂糖	牛乳 みそ	鶏肉	キャベツ しめじ	もやし ねぎ	たまねぎ にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
21	月	ごはん ミートローフ ズッキーニのソテー	クッキー 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	バター 鶏肉	たまねぎ はくさい だいこん	コーン にんじん エリンギ	ズッキーニ グリーンピース エリンギ	ゆかりおにぎり 牛乳
22	火	ごはん かれのいのみぞれあん チンゲン菜のおかか和え	そばろおにぎり 牛乳	米	砂糖	かれのい かつお節	牛乳 豆腐 鶏肉	だいこん にんじん	もやし たまねぎ	チンゲン菜 えのき	みそおにぎり 牛乳
23	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりと大根のナムル	さつまいも蒸しパン 牛乳	米油 小麦粉	さつまいも 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	豆腐 ツナ缶 バター	たまねぎ まいたけ	きゅうり かぼちゃ	だいこん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
24	木	ごはん さけのちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	マヨコーントースト 牛乳	米 食パン	砂糖 マヨネーズ	牛乳 みそ	さけ バター	キャベツ しめじ だいこん	もやし トマト こまつな	にんじん きゅうり コーン	黍飯おにぎり 牛乳
25	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	人参ケーキ 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 鶏肉	バター	しょうが たまねぎ えのき	にんにく にんじん かぶ	ブロッコリー しめじ コーン	青のりおにぎり 牛乳
26	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	青のりおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ	にんじん しめじ	キャベツ チンゲン菜	ケチャップおにぎり 牛乳
28	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそラーメン 牛乳	米 砂糖 さつまいも	中華麺 油	牛乳 豚肉	鶏肉 油揚げ	たまねぎ しいたけ こまつな	しょうが ひじき えのき	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
29	火	ごはん かれのい和风マヨ焼き キャベツのソテー	ジャムトースト 牛乳	米油	マヨネーズ 食パン	かれのい みそ	牛乳	キャベツ ほうれん草	たまねぎ えのき	にんじん なす	みそおにぎり 牛乳
30	水	ごはん 肉豆腐 アスパラのサラダ	のり佃煮おにぎり 牛乳	米	砂糖	牛乳 豚肉	豆腐	はくさい アスパラ かぶ	ねぎ にんじん もやし	しめじ たまねぎ	おかかおにぎり 牛乳

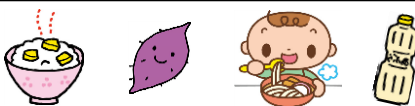
バランスの良い食事について

食品に含まれる栄養の特徴によってわけた3つのグループを使って、食品を組み合わせてとるといいです。
3色そろえるように献立を考えると、自然とバランスがとれます。

黄のグループ

エネルギーになる食品

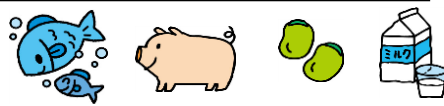
米、パン、麺、芋、砂糖、油など



赤のグループ

体をつくる食品

魚、肉、卵、豆製品、乳製品など



緑のグループ

体の調子を整える食品

野菜、果物、きのこなど



