

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	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える			
1	水	夕やけごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりと大根のナムル	みそ汁 果物 麦茶	あじさいゼリー 牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ	豆腐 ツナ	にんじん だいこん ほうれん草	たまねぎ まいたけ きゅうり かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳	
2	木	ごはん かじきのトマトソース 夏野菜炒め	みそ汁 果物 麦茶	ポパイケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 さつまいも	牛乳 みそ	かじき バター	トマト キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん ほうれん草	エリンギ ズッキーニ スッキーニ	茶飯おにぎり 牛乳
3	金	中華丼 さつまいものマヨサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ	油 さつまいも 食パン	牛乳	豚肉	はくさい いんげん しいたけ	たまねぎ かぶ しょうが	にんじん まいたけ にんにく	青のりおにぎり 牛乳
4	土	みそうどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	さつまいもチップス 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳 鶏肉	みそ	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん	ビスケット 牛乳
6	月	ごはん ミートローフ ズッキーニのソテー	すまし汁 果物 麦茶	コロコロチーズパン 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	鶏肉 豆腐 バター	たまねぎ はくさい だいこん	コーン にんじん しめじ	ズッキーニ エリンギ グリーンピース	ゆかりおにぎり 牛乳
7	火	ごはん かれののみぞれあん チンゲン菜のおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 小麦粉	砂糖	かれのい みそ 牛乳	豆腐 バター	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
8	水	ごはん 肉豆腐 アスパラのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 豚肉	焼き豆腐 鮭	はくさい たまねぎ もやし	ねぎ にんじん アスパラ	しめじ かぶ	おかかおにぎり 牛乳
9	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	牛乳寒天 牛乳	米 ごま油	油 砂糖	牛乳 みそ 油揚げ	鮭 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	茶飯おにぎり 牛乳
10	金	カレーライス ブロッコリーのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 食パン	じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 バター	豚肉 ツナ	たまねぎ ブロッコリー えのき	にんじん キャベツ にんにく	しめじ かぶ しょうが	青のりおにぎり 牛乳
11	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	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 キャベツ チンゲン菜	にんじん しめじ	たまねぎ ねぎ	ビスケット 牛乳
13	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	すまし汁 果物 麦茶	さつまいも蒸しパン 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	牛乳 バター	たまねぎ しいたけ えのき	しょうが ひじき こまつな	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
14	火	ごはん かれののみぞれあん キャベツの和風ソテー	みそ汁 果物 麦茶	ミートソースパスタ 牛乳	米 パスタ 砂糖	マヨネーズ 油	牛乳 みそ チーズ	かれのい 豚肉	キャベツ にんじん	たまねぎ えのき	ほうれん草 なす	みそおにぎり 牛乳
15	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりと大根のナムル	みそ汁 果物 麦茶	のりつくおにぎり 牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ	豆腐 ツナ	にんじん だいこん ほうれん草	たまねぎ まいたけ きゅうり かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳	
16	木	ごはん かじきのトマトソース 夏野菜炒め	みそ汁 果物 麦茶	ポパイケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 さつまいも	牛乳 みそ	かじき バター	トマト キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん ほうれん草	エリンギ ズッキーニ スッキーニ	茶飯おにぎり 牛乳
17	金	中華丼 さつまいものマヨサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ	油 さつまいも	牛乳	豚肉	はくさい いんげん しいたけ	たまねぎ かぶ しょうが	にんじん まいたけ にんにく	青のりおにぎり 牛乳
18	土	みそうどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	せんべい 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳 鶏肉	みそ	キャベツ しめじ	もやし たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん	ビスケット 牛乳
20	月	ごはん ミートローフ ズッキーニのソテー	すまし汁 果物 麦茶	コロコロチーズパン 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	鶏肉 豆腐 バター	たまねぎ はくさい だいこん	コーン にんじん しめじ	ズッキーニ エリンギ グリーンピース	ゆかりおにぎり 牛乳
21	火	ごはん かれののみぞれあん チンゲン菜のおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 小麦粉	砂糖	かれのい みそ 牛乳	豆腐 バター	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
22	水	ごはん 肉豆腐 アスパラのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 豚肉	焼き豆腐 鮭	はくさい たまねぎ もやし	ねぎ にんじん アスパラ	しめじ かぶ	おかかおにぎり 牛乳
23	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	牛乳寒天 牛乳	米 ごま油	油 砂糖	牛乳 みそ 油揚げ	鮭 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	茶飯おにぎり 牛乳
24	金	カレーライス ブロッコリーのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	二色フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳	豚肉	たまねぎ ブロッコリー えのき	にんじん キャベツ にんにく	しめじ かぶ しょうが	青のりおにぎり 牛乳
25	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	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 キャベツ チンゲン菜	にんじん しめじ	たまねぎ ねぎ	ビスケット 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	すまし汁 果物 麦茶	さつまいも蒸しパン 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	牛乳 バター	たまねぎ しいたけ えのき	しょうが ひじき こまつな	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
28	火	ごはん かれののみぞれあん キャベツの和風ソテー	みそ汁 果物 麦茶	ミートソースパスタ 牛乳	米 パスタ 砂糖	マヨネーズ 油	牛乳 みそ チーズ	かれのい 豚肉	キャベツ にんじん	たまねぎ えのき	ほうれん草 なす	みそおにぎり 牛乳
29	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりと大根のナムル	みそ汁 果物 麦茶	のりつくおにぎり 牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ	豆腐 ツナ	にんじん だいこん ほうれん草	たまねぎ まいたけ きゅうり かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳	
30	木	ごはん かじきのトマトソース 夏野菜炒め	みそ汁 果物 麦茶	ポパイケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 さつまいも	牛乳 みそ	かじき バター	トマト キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん ほうれん草	エリンギ ズッキーニ スッキーニ	茶飯おにぎり 牛乳

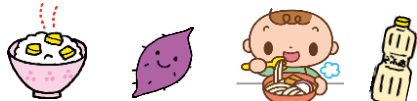
バランスの良い食事について

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

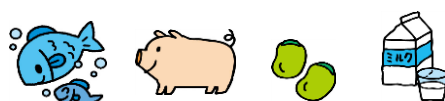
米、パン、麺、芋、砂糖、油など



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

