

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	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える			
1	金	わかめコーンごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	すまし汁 果物 麦茶	餃子の皮アップルパイ 牛乳	米油 ごま油	砂糖 餃子の皮	牛乳 豚肉 かつお節	粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	もやし アスパラ かぶ・葉	えのき まいたけ	青のりおにぎり 牛乳
2	土	米粉ラーメン 小松菜のナムル	果物 麦茶	米粉クッキーパフェ 牛乳	米粉麺 砂糖 ごま油		牛乳 豚肉		キャベツ にんじん たまねぎ	コーン わかめ もやし	こまつな	ビスケット 牛乳
4	月	ごはん チキンのチーズ焼き だいごんのゴマ煮	みそ汁 果物 麦茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	米油 砂糖	小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ	ごま みそ	たまねぎ だいごん にんじん	いんげん かぼちゃ こまつな		ゆかりおにぎり 牛乳
5	火	ごはん かじきのきのこソース ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	チキンライスおにぎり 牛乳	米油 砂糖	さつまいも じゃがいも	牛乳 かじき 油揚げ	みそ	しめじ えのき たまねぎ	にんじん いんげん ひじき	なす チンゲン菜 ピーマン	みそおにぎり 牛乳
6	水	豚丼 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーンパン 牛乳	米油 砂糖	小麦粉	牛乳 豚肉 ごま	バター	たまねぎ にんじん しょうが	きゅうり かぶ・葉	えのき コーン	おかかおにぎり 牛乳
7	木	ごはん 魚の磯辺焼き きゅうりの梅和え	みそ汁 果物 麦茶	七夕そうめん 牛乳	米砂糖	そうめん	牛乳 かれい かつお節	豆腐 みそ	きゅうり にんじん キャベツ	まいたけ ほうれん草 梅干し	コーン オクラ	茶飯おにぎり 牛乳
8	金	夏野菜カレー 春雨サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ポップコーン 牛乳	米小麦粉 油	はるさめ ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 バター		たまねぎ にんじん かぼちゃ	ズッキーニ ナス だいごん	えのき オクラ きゅうり	青のりおにぎり 牛乳
9	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん ごま油 砂糖	米	牛乳 鶏肉 みそ		にんじん だいごん キャベツ	たまねぎ きゅうり ねぎ	しめじ もやし	ビスケット 牛乳
11	月	ごはん バーベキューチキン コーンサラダ	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米小麦粉 砂糖		牛乳 鶏肉 バター		キャベツ コーン キュウリ	にんじん たまねぎ だいごん	しめじ にんにく	ゆかりおにぎり 牛乳
12	火	ごはん 魚のごま焼き ネバネバサラダ	みそ汁 果物 麦茶	ミルククず餅 牛乳	米片栗粉 砂糖	じゃがいも 食パン	牛乳 さけ ごま	納豆 みそ	きゅうり にんじん オクラ	しいたけ チンゲン菜		みそおにぎり 牛乳
13	水	ごはん 松風焼き わかめときゅうりの和え物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃスコーン 牛乳	米砂糖 小麦粉		牛乳 豚ひき肉 みそ	豆腐	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ わかめ	なめこ だいごん コーン	おかかおにぎり 牛乳
14	木	ごはん 魚の南蛮漬け 塩昆布の和え物	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	米砂糖 片栗粉	じゃがいも マヨネーズ	牛乳 かれい みそ	油揚げ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン	きゅうり キャベツ にんじん	塩昆布 チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
15	金	ごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ケチャップトースト 牛乳	米油 ごま油	食パン	牛乳 豚肉 かつお節		キャベツ たまねぎ もやし	にんじん アスパラ かぶ・葉	えのき まいたけ	青のりおにぎり 牛乳
16	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 砂糖 米		牛乳 鶏肉 かつお節	みそ	もやし キャベツ だいごん	にんじん ほうれん草 しめじ		ビスケット 牛乳
19	火	ごはん かじきのきのこソース ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	チキンライスおにぎり 牛乳	米油 砂糖	さつまいも じゃがいも	牛乳 かじき 油揚げ	みそ	しめじ えのき たまねぎ	にんじん いんげん ひじき	なす チンゲン菜 ピーマン	みそおにぎり 牛乳
20	水	豚丼 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーンパン 牛乳	米油 砂糖	小麦粉	牛乳 豚肉 ごま	バター	たまねぎ にんじん しょうが	きゅうり かぶ・葉	えのき コーン	おかかおにぎり 牛乳
21	木	ごはん 魚の磯辺焼き きゅうりの梅和え	みそ汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米砂糖		牛乳 かれい かつお節	豆腐 みそ	きゅうり にんじん キャベツ	まいたけ ほうれん草 梅干し	コーン オクラ	茶飯おにぎり 牛乳
22	金	夏野菜カレー 春雨サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ポップコーン 牛乳	米小麦粉 油	はるさめ ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 バター		たまねぎ にんじん かぼちゃ	ズッキーニ ナス だいごん	えのき オクラ きゅうり	青のりおにぎり 牛乳
23	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん ごま油 砂糖	米	牛乳 鶏肉 みそ		もやし キャベツ にんじん	たまねぎ だいごん きゅうり	しめじ ねぎ	ビスケット 牛乳
25	月	ごはん バーベキューチキン コーンサラダ	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米小麦粉 砂糖		牛乳 鶏肉 バター		キャベツ コーン キュウリ	にんじん たまねぎ だいごん	しめじ にんにく	ゆかりおにぎり 牛乳
26	火	ごはん 魚のごま焼き ネバネバサラダ	みそ汁 果物 麦茶	ミルククず餅 牛乳	米片栗粉 砂糖	じゃがいも 食パン	牛乳 さけ ごま	納豆 みそ	きゅうり にんじん オクラ	しいたけ チンゲン菜		みそおにぎり 牛乳
27	水	ごはん 松風焼き わかめときゅうりの和え物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃスコーン 牛乳	米砂糖 小麦粉		牛乳 豚ひき肉 みそ	豆腐	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ わかめ	なめこ だいごん コーン	おかかおにぎり 牛乳
28	木	ごはん 魚の南蛮漬け 塩昆布の和え物	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	米砂糖 片栗粉	じゃがいも マヨネーズ	牛乳 かれい みそ	油揚げ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン	きゅうり キャベツ にんじん	塩昆布 チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
29	金	ごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ケチャップトースト 牛乳	米油 ごま油	食パン	牛乳 豚肉 かつお節		キャベツ たまねぎ もやし	にんじん アスパラ かぶ・葉	えのき まいたけ	青のりおにぎり 牛乳
30	土	鶏南蛮うどん だいごんのおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 砂糖 米		牛乳 鶏肉 かつお節	みそ	もやし キャベツ ほうれん草	にんじん しめじ だいごん		ビスケット 牛乳



丈夫な歯をつくる食品について



歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。

また、砂糖がはいっていない食品やかみごたえのある食品はむし歯になりにくい食品です。丈夫で健康な歯をつくるために、カルシウムをしっかりとりつつ栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

具体的な食品の例

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切り干し大根、こまつななど



毎日の美味しい食事のために
歯の健康も大切にしていきましょう！