

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	糖	体をつくる	味	体の調子を整える	味	味		味
1	月	カレーピラフ ローストチキン なすのトマト煮	みそ汁 果物 麦茶	ソース焼きそば 牛乳	米 砂糖 油	麵	牛乳 鶏肉 油揚げ	味噌 豚肉	玉ねぎ コーン にんじん	ピーマン にんにく しょうが	なす ズッキーニ かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
2	火	ごはん かれのいれもん風味焼き ズッキーニのソテー	みそ汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	米 油 さつま芋	砂糖	牛乳 かれのいれもん 味噌	鶏ひき肉	ズッキーニ にんじん	エリンギ しいたけ こまつな	たまねぎ	みそおにぎり 牛乳
3	水	麻婆豆腐丼 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 焼き	米 油 砂糖	ごま油 食パン マヨネーズ	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん しいたけ	にら にんにく しょうが	キャベツ だいこん はくさい	おかかおにぎり 牛乳
4	木	和風パスタ キャベツの磯和え	すまし汁 果物 麦茶	ごまクッキー 牛乳	スパゲティ じゃがいも 小麦粉	砂糖	牛乳 ツナ バター	黒ゴマ	玉ねぎ にんじん にんじん	エリンギ ほうれん草 にんにく	キャベツ もやし わかめ	茶飯おにぎり 牛乳
5	金	ごはん ポークチャップ こまつなのごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	揚げパン 牛乳	米 油 砂糖	コッペパン 油	牛乳 豚肉 すりごま	味噌	もやし 玉ねぎ しょうが	キャベツ こまつな にんじん	かぼちゃ まいたけ ねぎ	青のりおにぎり 牛乳
6	土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん じゃがいも 砂糖		牛乳 豚肉		にんじん もやし キャベツ	ほうれん草 玉ねぎ		ビスケット 牛乳
8	月	ごはん すき焼き風煮込み ブロッコリーのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	黒砂糖	牛乳 焼き豆腐 豚肉	味噌 バター	はくさい ねぎ えのき	ブロッコリー キャベツ にんじん	だいこん はくさい しめじ	ゆかりおにぎり 牛乳
9	火	ごはん さばのカレームニエル とうがんの煮物	すまし汁 果物 麦茶	海苔チーズトースト 牛乳	米 小麦粉 油	片栗粉 食パン	牛乳 さば バター	かつお節 チーズ	とうがん にんじん まいたけ	どうがん キャベツ オクラ	えのき	みそおにぎり 牛乳
10	水	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ネバネバサラダ	みそ汁 果物 麦茶	こぎつねおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖		牛乳 鶏肉 納豆	油揚げ 味噌	きゅうり にんじん オクラ	だいこん まいたけ		おかかおにぎり 牛乳
12	金	ハンバーグ ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 バター		玉ねぎ にんじん しめじ	きゅうり かぶ もやし		青のりおにぎり 牛乳
13	土	ちゃんぽんうどん さつま芋の煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん さつま芋 砂糖	米	豚肉 かつお節 牛乳		もやし にんじん 玉ねぎ	キャベツ しめじ ねぎ	チンゲン菜	ビスケット 牛乳
15	月	ごはん ローストチキン なすのトマト煮	みそ汁 果物 麦茶	メープルケーキ 牛乳	米 油 砂糖	小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	味噌 バター	玉ねぎ にんにく しょうが	なす ズッキーニ 玉ねぎ	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
16	火	ごはん かれのいれもん風味焼き ズッキーニのソテー	みそ汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	米 油 さつま芋	砂糖	牛乳 かれのいれもん 味噌	鶏ひき肉	ズッキーニ にんじん	エリンギ しいたけ こまつな	たまねぎ	みそおにぎり 牛乳
17	水	麻婆豆腐丼 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 油 砂糖	ごま油 食パン マヨネーズ	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん しいたけ	にら にんにく しょうが	キャベツ だいこん はくさい	おかかおにぎり 牛乳
18	木	和風パスタ キャベツの磯和え	すまし汁 果物 麦茶	ごまクッキー 牛乳	スパゲティ じゃがいも 小麦粉	砂糖	牛乳 ツナ バター	黒ゴマ	玉ねぎ にんじん にんじん	エリンギ ほうれん草 にんにく	キャベツ もやし わかめ	茶飯おにぎり 牛乳
19	金	ごはん ポークチャップ こまつなのごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	揚げパン 牛乳	米 油 砂糖	コッペパン 油	牛乳 豚肉 すりごま	味噌	もやし 玉ねぎ しょうが	キャベツ こまつな にんじん	かぼちゃ まいたけ ねぎ	青のりおにぎり 牛乳
20	土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん じゃがいも 砂糖		牛乳 豚肉		にんじん もやし キャベツ	ほうれん草 玉ねぎ		ビスケット 牛乳
22	月	ごはん すき焼き風煮込み ブロッコリーのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	黒砂糖	牛乳 焼き豆腐 豚肉	味噌 バター	はくさい ねぎ えのき	ブロッコリー キャベツ にんじん	だいこん はくさい しめじ	ゆかりおにぎり 牛乳
23	火	ごはん さばのカレームニエル とうがんの煮物	すまし汁 果物 麦茶	海苔チーズトースト 牛乳	米 小麦粉 油	片栗粉 食パン	牛乳 さば バター	かつお節 チーズ	とうがん にんじん まいたけ	どうがん キャベツ オクラ	えのき	みそおにぎり 牛乳
24	水	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ネバネバサラダ	みそ汁 果物 麦茶	こぎつねおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖		牛乳 鶏肉 納豆	油揚げ 味噌	きゅうり にんじん オクラ	だいこん まいたけ		おかかおにぎり 牛乳
25	木	ごはん かれのいれもん風味焼き 切り干し大根の煮物	みそ汁 果物 麦茶	おふラスク 牛乳	米 砂糖 焼き麩		牛乳 かれのいれもん 味噌	バター	にんじん だいこん いんげん	まいたけ		茶飯おにぎり 牛乳
26	金	ハンバーグ ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 バター		玉ねぎ にんじん しめじ	きゅうり かぶ もやし		青のりおにぎり 牛乳
27	土	ちゃんぽんうどん さつま芋の煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん さつま芋 砂糖	米	豚肉 かつお節 牛乳		もやし にんじん 玉ねぎ	キャベツ しめじ ねぎ	チンゲン菜	ビスケット 牛乳
29	月	ごはん ローストチキン なすのトマト煮	みそ汁 果物 麦茶	メープルケーキ 牛乳	米 油 砂糖	小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	味噌 バター	玉ねぎ にんにく しょうが	なす ズッキーニ 玉ねぎ	にんじん かぶ	ゆかりおにぎり 牛乳
30	火	ごはん かれのいれもん風味焼き ズッキーニのソテー	みそ汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	米 油 さつま芋	砂糖	牛乳 かれのいれもん 味噌	鶏ひき肉	ズッキーニ にんじん	エリンギ しいたけ こまつな	たまねぎ	みそおにぎり 牛乳
31	水	麻婆豆腐丼 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 油 砂糖	ごま油 食パン マヨネーズ	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん しいたけ	にら にんにく しょうが	キャベツ だいこん はくさい	おかかおにぎり 牛乳



上手に塩分を摂ろう

今年も暑い夏になりました。

たくさん汗をかくので、水分や塩分の補給がとても大切です。しかし、味覚を養う上では塩分の摂りすぎに注意する必要があります。普段の生活でも使える、塩分を抑えても美味しく調理できるコツを紹介します！



1) 味に濃淡をつけてみる

濃い味付けに慣れてしまうと、少しの塩味も感じにくくなってしまいます。全体のバランスをみて味付けをしてみましょう！

2) 香りをうまく使ってみる

敏感ににおいを察知する力があります！磯の香り・カレーの香りなど様々な“香り”で食事を楽しんでみましょう！

3) 塩分の調味は最後にしよう

塩分を最初に加えてしまうと、食材から水分がでることにより多く塩を使ってしまうこともあります。最後に塩分を加えることで少量の塩分で味をつけられます！