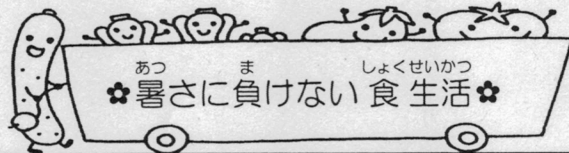




日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーの もとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしき ととのえるもとになる	はエネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	金	ごはん 牛乳 さけのしおやき やさいのちゅうかあえ りきゅうじる <b>ねりゴマたっぷり、りきゅうじる</b>	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも ごま	牛乳 さけ とうふ みそ	ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	581	27.4
4	月	ごはん 牛乳 いとよりてんぷら(しょうゆ) くきわかめとやさいのいために うーめんじる おたのしみゼリー	ごはん こむぎこ ごま でんぷん しょくぶつゆ さとう うーめん ゼリー	牛乳 いとより くきわかめ ぶたにく あぶらあげ うずらたまご	ごぼう にんじん れんこん はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ	652	20.7
5	火	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ キャロットポタージュ	パン パンこ さとう ブルーベリージャム しょくぶつゆ じゃがいも こむぎこ	牛乳 ハム チーズ だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	673	24.5
6	水	むぎごはん あじつけのり 牛乳 やきししゃも(2ほん) ごまあえ すいとんじる れいとみかん	ごはん おおむぎ ごま さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん	牛乳 のり ししゃも あぶらあげ	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	631	22.3
7	木	小ツイストパン 牛乳 いわしフライ(ソース) スパゲッティとやさいのカレーソーテ コーンいりたまごスープ	パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ バター スパゲッティ でんぷん	牛乳 いわし ベーコン チーズ たまご	にんじん ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし チンゲンサイ	615	24.4
8	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) パンサンスー しせんどうふ	ごはん こむぎこ ごま はるさめ しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	キャベツ にんじん きゅうり にら チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	630	21.5
11	月	わかめごはん 牛乳 あかうおのてりやき やさいのアーモンドあえ あぶらふりみそする パインアップルのかんづめ	ごはん アーモンド さとう あぶらふ じゃがいも	牛乳 わかめ あかうお みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ もやし パインアップル	584	24.6
12	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 あおのりフライドポテト ポークビーンズ ソーセージとやさいのスープ	パン いちごジャム じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 あおさ だいや ぶたにく うずらたまご ウインナーソーセージ	たまねぎ トマト にんじん ねぎ だいこん はくさい えのきたけ	630	24.6
13	水	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまずあえ さつまじる	ごはん パンこ こむぎこ しょくぶつゆ ごま さとう さつまいも でんぷん	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	622	22.5
14	木	よこわりまるパン スライスチーズ 牛乳 てりやきハンバーグ だいやサラダ コンソメスープ	パン さとう でんぷん ごま しょくぶつゆ じゃがいも パンこ	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく だいや	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ	671	31.0
15	金	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ たまごとじ ひきなじる れいとみかん	ごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう	牛乳 さわら たまご ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ グリンピース ごぼう ねぎ しょうが みかん	662	28.7
18	月	★ うみのひ ★					
19	火	むぎごはん 牛乳 ししゃもフリッター わかめサラダ(あおじそドレッシング) なつやさいかレー <b>夏野菜がたっぷり入った夏野菜カレー</b>	ごはん おおむぎ こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ じゃがいも でんぷん さとう	牛乳 ししゃも チーズ わかめ ぶたにく だっしふんにゅう	きゅうり にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ なす にんにく りんご	645	19.8
20	水	チーズパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ コールスロー えびボールスープ	パン さとう しょくぶつゆ でんぷん はるさめ パンこ	牛乳 チーズ ウインナーソーセージ すけとうだら えび	きゅうり キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	650	26.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。



～なつやすみのしょくじ～

<p><b>な</b> 「生ものや肉の生焼けに注意！」 生ものは早めに食べきり、肉などは中までしっかり火を 通してから食べましょう。</p>	<p><b>み</b> 「緑のグループの中間をたっぷり食べよう」 不足しがちな緑のグループの野菜(夏野菜)や 果物を食事に取り入れましょう。</p>
<p><b>つ</b> 「つめたい食べものはほどほどに」 食べすぎるとお腹の調子が悪くなるので、気をつけましょう。</p>	<p><b>の</b> 「飲みものの基本は水かお茶で」 夏は気付かないうちにたくさんの汗をかいています。 水かお茶をこまめに飲んで、水分補給しましょう。</p>
<p><b>や</b> 「やめよう！食べすぎ、『お菓子やジュース』」 お菓子やジュースを食べすぎると肥満や虫歯に なりやすくなります。お菓子やジュースは、時間と 量を決めて食べましょう。</p>	<p><b>しょく</b> 「食欲モリモリ 元気な体」 3回の食事をしっかり食べて、元気に運動もしましょう。</p>
<p><b>す</b> 「すきらいをへらそう！」 夏休みに1つでも苦手な食べ物が食べられるように チャレンジしてみましょう。</p>	<p><b>じ</b> 「時間を決めて1日3食」 食事の時間や睡眠時間が不規則にならないよう、 気をつけて生活しましょう。</p>

完食だ パワーがいっぱい わいてきた



\* 今月の目標 \* ...暑さに負けない食事をしよう...