


日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
17木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 647 kcal
	ごぼうと厚揚げのごま炒め	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	ごぼう テンゲン菜 さい にんじん 人参	ごま	中 744 kcal
	もやしのゆかり和え		もやし	ごま油	高 618 kcal
	しめじとわかめの味噌汁	わかめ 味噌	しめじ	まめふ 豆麩	
18金	スライスパン			スライスパン	小 734 kcal
	大根ときゅうりのマヨネーズ和え	とり 鶏ささみ	だいこん 大根 きゅうり	マヨネーズ	中 847 kcal
	おけとビーフシチュー	ぎゅうにく 牛肉	にんじん 人参 セロリ たまねぎ 玉葱 ブロッコリー	じゃがいも はちみつ 小麦粉	高 721 kcal
スイカ			すいか		
21月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 648 kcal
	鶏肉のスパイシー炒め	とりにく 鶏肉	たまねぎ 玉葱		中 744 kcal
	白菜のごま和え		はくさい にんじん 白菜 人参	ごま	高 618 kcal
	切り干し大根の味噌汁	みそ 味噌	き ぼ だいこん 切り干し大根 ねぎ	じゃがいも	
22火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 702 kcal
	ふりかけ				中 823 kcal
	酢豚	ぶたにく 豚肉	たまねぎにんじん 玉葱 人参 ピーマン しいたけ たけのこ 椎茸 筍 バイン	でん粉 じゃがいも	高 697 kcal
	かき玉汁	とうふ たまごみそ 豆腐 卵 味噌	ねぎ		
23水	ピーマンとそばろのスパゲ	ぶたにく とり ひきにく 豚挽肉 鶏挽肉	しょうが たまねぎ 生姜 玉葱 ピーマン	スパゲティ ごま油 オリーブ油	小 727 kcal
	キャベツとツナのおかか和え	のり 海苔 ツナ	キャベツ		中 821 kcal
	ハスカップゼリー				高 695 kcal
24木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 740 kcal
	鶏肉とズッキーニの甘酢炒め	とりにく 鶏肉	ズッキーニ 人参	ごま油	中 852 kcal
	大根のサラダ		だいこん 大根 ほうれん草 コーン	マヨネーズ	高 726 kcal
	玉葱の味噌汁	あぶらあげ みそ 油揚げ 味噌	たまねぎ えのき		
25金	きんぴら丼	ぶたにく や ちくわ 豚肉 焼き竹輪	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	こめ おおむぎ 米 大麦 しらたき ごま油	小 652 kcal
	もやしのなめ茸和え		もやし 小松菜 なめ茸		中 746 kcal
	豆腐の味噌汁	とうふ 豆腐 わかめ 味噌		じゃがいも	高 620 kcal
28月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 647 kcal
	卵ともやしのキムチ炒め	ぶたにく たまご 豚肉 卵	チンゲン菜 もやし はくさい 白菜キムチ	ごま油	中 743 kcal
	和風ポテトサラダ	しおこんぶ 塩昆布	おおば 大葉	じゃがいも ごま	高 617 kcal
キャベツの味噌汁	みそ 味噌	キャベツ えのき 人参			
29火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 648 kcal
	ほっけのみりん焼き	ほっけ		ごま	中 741 kcal
	にらときのこの炒め物	とりにく 鶏肉	しめじ なら 人参	じゃがいも	高 615 kcal
	ごぼうの味噌汁	あぶらあげ みそ 油揚げ 味噌	ごぼう 白菜		
30水	醤油ラーメン	ぶたにく 豚肉	メンマ ねぎ もやし ほうれん草 コーン	ラーメン	小 638 kcal
	春巻き		はるま 春巻き		中 798 kcal
	大根のおかか和え	かつお節	だいこん こまつな にんじん 大根 小松菜 人参		高 672 kcal
31木	夏野菜カレー	とり ひきにく ぶたひきにく 鶏挽肉 豚挽肉	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご セロリ なす ズッキーニ ピーマン トマト	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも バター	小 855 kcal
	福神漬け	ふくじんづ 福神漬け			中 991 kcal
	フルーツ和え		フルーツ缶詰		高 865 kcal