



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ご飯 魚のオリーブ焼 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 (3時) りんごゼリー 果物	さわら・まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ	コーン缶詰粒・キャベツ・にんじん たまねぎ・切干しだいこん・菜ねぎ りんごジュース・寒天・バナナ
2 土	ご飯 豚のしょうがが煮 ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳 (3時) 苺ジャムケーキ	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ りよくとうもろこし・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ 水戻しわかめ・いちごジャム
4 月	ご飯 筑前煮 ひじきサラダ もやしスープ ふりかけ	牛乳 (3時) みかんケーキ	若鶏もも焼き竹輪・かつお節 普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく いりごま ホットケーキミックス	たけのこ・れんこん・だいこん ごぼう・ひじき・きゅうり コーン缶詰粒・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ・菜ねぎ みかん缶詰
5 火	ご飯 魚の照り焼き オムレツ風炒め すまし汁	牛乳 (3時) ココアクッキー	べにざけ・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・薄力粉 ソフトマーガリン	トマトケチャップ・にんじん たまねぎ・菜ねぎ
6 水	ご飯 豚肉のトマト煮込み 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 (3時) フルーツカルピスゼリー	ぶたもも・まぐろ油漬缶詰 普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・マヨネーズ	トマトホール缶詰・切干しだいこん コーン缶詰粒・にんじん・たまねぎ えのきたけ・水戻しわかめ みかん缶詰・さくらば缶詰
7 木	ご飯 親子丼 和えもの みそ汁・果物	牛乳 (3時) ジャムサンド	若鶏もも 鶏卵・かつお節 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・食パン	りよくとうもろこし・キャベツ にんじん・たまねぎ・菜ねぎ いちごジャム・りんご
8 金	ご飯 魚の白みそ焼 おから炒り煮 カレースープ 果物	ヤクルト 黒糖ホットケーキ	さわら・淡色辛みそ・おから 乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス・黒砂糖	ごぼう・だいこん・にんじん たまねぎ・オレンジ
9 土	ご飯 焼きそば 粉ふきいも すまし汁	牛乳 (3時) ポップコーン	ぶたもも・普通牛乳	精白米・中華めん・じゃがいも ポップコーン	りよくとうもろこし・キャベツ にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・菜ねぎ
11 月	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル コンソメスープ	牛乳 (3時) フルーツヨーグルト	若鶏もも・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉 生いも板こんにやく・いりごま ごま油	りよくとうもろこし・コーン缶詰粒 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー バナナ・みかん缶詰・りんご
12 火	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ 具沢山スープ 果物	牛乳 (3時) スティックラスク	さば・甘みそ・凍り豆腐・鶏卵 普通牛乳	精白米・食パン ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・キャベツ 菜ねぎ・オレンジ
13 水	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 (3時) つぶつぶオレンジゼリー	若鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 普通牛乳	精白米	ひじき・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・菜ねぎ・寒天 オレンジジュース・みかん缶詰
14 木	ご飯 冷やし中華 ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	牛乳 (3時) 苺スコーン	かにかまぼこ・大豆・普通牛乳 普通牛乳	精白米・中華めん ホットケーキミックス	きゅうり・コーン缶詰粒・にんじん たまねぎ・トマトホール缶詰 バナナ・いちごジャム
15 金	ご飯 ホキの塩麹焼 きゅうりの中華和え みそ汁 ふりかけ	牛乳 (3時) チーズクラッカー	ホキ・かつお節・普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米・米こうじ・ごま油 じゃがいも・いりごま・薄力粉	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・菜ねぎ
16 土	ご飯 豚肉の味噌炒め 塩昆布の和えもの すまし汁	牛乳 (3時) ココアバナナケーキ	ぶたもも・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	キャベツ・りよくとうもろこし 塩昆布・にんじん・たまねぎ 水戻しわかめ・バナナ
18 月	ご飯 さばのごま煮 きんぴら みそ汁 果物	牛乳 (3時) サンドイッチ	さば・普通牛乳・鶏卵 普通牛乳	精白米・いりごま・食パン	ごぼう・れんこん・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ 水戻しわかめ・オレンジ
19 火	ご飯 レモンチキン コーンサラダ わかめスープ	オレンジジュース ミルクわらび餅	若鶏もも・きな粉 普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉	レモン果汁・コーン缶詰粒 キャベツ・水戻しわかめ・にんじん たまねぎ・オレンジジュース



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 水	コーンごはん 魚のパン粉焼き 大豆の五目煮 かきたま汁	牛乳 (3時) きなこスナック	ホキ・大豆・鶏卵・普通牛乳 きな粉	精白米・パン粉 生いも板こんにやく・車ふ ソフトマーガリン	コーン缶詰粒・ごぼう・たけのこ れんこん・にんじん・たまねぎ えのきたけ・菜ねぎ
21 木	ご飯 豚の生姜焼き いり豆腐 コンソメスープ	牛乳 (3時) ちんすこう	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力粉	にんじん・たまねぎ
22 金	ご飯 ミートソースパグティ ちぎさやき みそ汁	牛乳 (3時) どらやき	牛ひき肉・鶏卵・鶏ひき肉 普通牛乳・こしあん	精白米・マカロニ・スバゲティ 三温糖・ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・たまねぎ にんじん・菜ねぎ・水戻しわかめ
23 土	ご飯 肉じゃが おおか和え みそ汁	牛乳 (3時) お駄スナック	牛ばら・かつお節・油揚げ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・車ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	キャベツ・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 菜ねぎ
25 月	ご飯 魚のバター醤油焼 マカロニサラダ みそ汁 納豆	牛乳 (3時) きなこマカロニ	さわら・まぐろ油漬缶詰・納豆 普通牛乳・きな粉	精白米・無塩バター マカロニ・スバゲティ	キャベツ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・水戻しわかめ
26 火	ご飯 麻婆豆腐 ツナの酢の物 すまし汁	牛乳 (3時) チーズ 果物	木綿豆腐・ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・ごま油	たけのこ・キャベツ・水戻しわかめ にんじん・たまねぎ・えのきたけ 菜ねぎ・バナナ
27 水	ご飯 鶏つくね ジャーマンポテト 中華スープ	ヤクルト お誕生日ケーキ	鶏ひき肉・ベーコン 乳酸菌飲料・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・薄力粉 グラニュー糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ 菜ねぎ・生しいたけ・さくらげ
28 木	ご飯 さばの立田揚げ 厚揚げの甘煮 みそ汁	牛乳 (3時) きなこあめ 果物	さば・生揚げ・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ オレンジ
29 金	ご飯 夏野菜カレー もやしのゴマ酢和え ゆで卵 福神漬・果物	牛乳 (3時) マヨコーントースト	鶏卵・普通牛乳・牛ばら 普通牛乳	精白米・じゃがいも・いりごま 食パン	にんじん・たまねぎ・なす りよくとうもろこし・福神漬・バナナ コーン缶詰粒
30 土	ご飯 焼肉風炒め じゃがいもの煮っころがし すまし汁	牛乳 (3時) マープルケーキ	牛ばら・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・水戻しわかめ

梅雨の季節となりました。  
食中毒が増える季節です。  
湿度が上昇するはじめとした  
梅雨の季節には食中毒の原因  
となる細菌類が繁殖しやす  
くなります。食中毒予防のためにも  
手洗い・うがいをしっかりと行いましょう

「食中毒予防の3原則」  
 (1) 糸田菌をつけない  
 (2) 糸田菌をふやさない  
 (3) 糸田菌をやっつける

☆ 朝ごはんをしっかりと食べよう ☆  
 <赤><黄><緑>の朝食  
 (赤) 体温を上げるために必要なたんぱく質  
 主菜「魚・肉類・大豆」  
 (黄) 1日のエネルギー源となる穀類  
 主食「米・パン・いも類など」  
 (緑) 身体の調子を整える野菜  
 副菜「タマネギ・わかめ・人参  
 (ほうれん草)」  
 ☆ バランスよく栄養うことを  
 ☆ 1日計けてみて下さい ☆