



< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)



1日 (木)		2日 (金)	
ごはん ブルコギふう	ぎゅうにゅう トックスープ	ごはん いわしのうめ	ぎゅうにゅう にゅうめんじゅ
▲ぎゅうにく ■たまねぎ ■もやし ■にんじん ■ニラ ■ニンニク ●ごまあぶら	▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	▲いわしのうめ (たまごぬき)	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ▲あぶらあげ ■あおねぎ
エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g		エネルギー 569kcal たんぱく質 25.3g	

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
こどものひ	ふりかえきゅうじつ	ミニパン わかめうどん	キムタクごはん ちゅうかスープ	むぎごはん だいずとじゃこのあけ
	★今月のカムカムメニュー 9日 (金) むぎごはん だいずとじゃこのあけに さわにわん	●れいとううどん ▲とりにく ▲かまぼこ ▲わかめ ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ	■キムチ ▲ベーコン ■はくさい ■つぼつけ ●ごまあぶら	●ごはん ●おしむぎ ▲だいず ▲かえりちりめん ●かたくりこ
エネルギー 502kcal たんぱく質 20.3g		エネルギー 504kcal たんぱく質 17.8g		エネルギー 543kcal たんぱく質 23.5g

12日 (月)	13日 (火) ☆	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
コッペパン ツナマヨサラダ	チキン カレーライス キャバツのソテー	テーブルロール ちゃんぽん	ごはん ぶたにくのしょうがいため	ごはん ぶりのてりやき
▲ツナ ■にんじん ■きゅうり ■たまねぎ ●マヨネーズ (たまごぬき)	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく カレールー ■フルンビューレ ウスターソース	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ ●かたくりこ	▲ぶたにく ■たまねぎ ▲かまぼこ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ ●かたくりこ	▲ぶり ●さとう しょうゆ みりん
エネルギー 528kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 609kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 527kcal たんぱく質 17.4g	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.5g

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水) ☆	22日 (木)	23日 (金)
チキンカツ バーガー マカロニスープ	ごはん さわらのしおやき	ミニパン ソーススパゲティ	ごはん とりにくのてりに	ごはん チンジャオロース
▲チキンカツ (たまごぬき) ■キャバツ ソース	▲さわら しお	●スパゲティ ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■キャバツ ■もやし ウスターソース とんかつソース	▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが	▲ぶたにく ■ピーマン ■たけのこ
エネルギー 528kcal たんぱく質 19.0g	エネルギー 521kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 571kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.2g

26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
コッペパン さけチャウダー	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	ミニパン サンマーマン	ごはん ひじきのもの	やきめし ぎょうざ
▲さけフレーク ■玉ねぎ ●じゃがいも ■人参 ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲ぎゅうにゅう	▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ ●かたくりこ、ごまあぶら	▲ひじき ▲あぶらあげ ▲ひらてん ■こんにやく ■にんじん ▲ぎゅうにゅう	●アルファーマイ ●アルファーマイもちこめ ▲ウインナー (たまごぬき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ
エネルギー 574kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.0g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.1g	エネルギー 589kcal たんぱく質 19.8g