



〈今月の目標〉 なつをげんきにすごそう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)			
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと					
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「もずく」についてしよう(食品を選択する能力)				628			
		ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きゅうりのちゅうかあえ もずくスープ	とりにく とうふ ハム	牛乳 もずく	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうが きゅうり とうもろこし	キャベツ とうもろこし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープのもと
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「だいず」をしっかりたべよう(食事の重要性・食品を選択する能力)				597			
		ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに だいずあえ	ぶたにく いとかつお だいず	牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし	キャベツ	こめ さとう	じゃがいも	さけ しょうゆ
○	3 (金)	今日のめあて(食育の観点)	たなばたにちなんだしよじをあしわおう(食文化)				577			
		ごはん 牛乳 さわらのうめみそだれ こんがあえ あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	さわら いとかまぼこ とうふ	牛乳 ちゅうみそ こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	もやし えのきたけ うめ	たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あかごめうどん たなばたゼリー(個装)	しょうゆ だしこんぶ だしのもと
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)	サンドイッチのゆらいをしよう(食文化)				628			
		ツナサンド 牛乳 ラタトゥイユ	とりにく ベーコン	牛乳 ツナ	にんじん かぼちゃ きピーマン トマト	にんにく マッシュルーム あかピーマン ピーマン	たまねぎ なす	パン ノンエッグマヨネーズ(個装) じゃがいも	さとう	ローリエ ウスターソース スープストック しお ケチャップ こしょう
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんでたべよう(心身の健康)				615			
		しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ ばんさんすう	なると ぎょうざ ハム	牛乳 ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ	にんにく たまねぎ もやし	しょうが とうもろこし	ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	こまめにすいぶんをほきょうしよう(心身の健康)				596			
		ごはん 牛乳 あじのなんばんだれ ちゅうかスープ とうにゅうムース	あじ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	あかピーマン きピーマン ピーマン ねぎ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし	もやし レモンかじゅう	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよくにつかわれているなつやさいをさがしてみよう(食品を選択する能力)				671			
		なつやさいキーマカレー 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	きゅうにく ツナ	牛乳 かいそうミックス	にんじん さやいんげん かぼちゃ みかん	にんにく たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	しょうが なす とうもろこし	こめ さとう	オリーブオイル じゃがいも	カレールーク ウスターソース スープストック しょうゆ す
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	そうじやさんのしょうかをあしわおう(食文化)				583			
		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ちくわとキャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ ちゅうみそ	牛乳 ちくわ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま じゃがいも	さけ す だしこんぶ
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しょつきをたいせつにつかおう(社会性)				592			
		コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ビーンズサラダ	ベーコン ミックスビーンズ メンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし キャベツ レモンかじゅう	マッシュルーム	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	チキンスープ しお しょうゆ
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	たべものいのちにかんしゃしのごさずたべよう(感謝の心)				570			
		むぎごはん 牛乳 にくじゃが ごまみそあえ	ぎゅうにく しるみそ	牛乳 いとかまぼこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	ごま こんにやく さとう	さけ みりん
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「ピーマン」についてまなぼう(食品を選択する能力)				576			
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー いかのシークワサーあえ こくとうビーンズ	ぶたにく ちゅうみそ いか	牛乳 とうふ くわわかめ	にんじん にがり きゅうり	しょうが キャベツ シークワサーかじゅう	たまねぎ もやし	こめ さとう	ピーマン	ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ す
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	なつやすみのしよせいかつのポイントをしよう(心身の健康)				644			
		ごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ なつやさいのみそしる	さば ちゅうみそ	牛乳 あぶらあげ	にんじん かぼちゃ オクラ	だいこん とうもろこし なす たまねぎ	きゅうり	こめ		しお しょうゆ だしこんぶ
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かそくといっしょにりょうやかたづけにちようせんしよう(社会性・食事の重要性)				586			
		ピビンバ 牛乳 わかめスープ	ぎゅうにく ベーコン あかみそ	牛乳 わかめ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ	ぜんまい にんにく えのきたけ	ほくさいキムチ もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお ちゅうかスープのもと
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米うどん・しょうが なす・こまつな	岡山 県産	牛乳・麦・にんにく・ねぎ マッシュルーム・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。	今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	604 kcal 24.6 g		

なつやさいさんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい
夏野菜をたくさん食べて、
あつまげんきに
暑さに負けず元気に
すごしましょう♪

