

7がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしととの しょうひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品) しょうひん	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまあげ いりこ なすのみそしる	とびうお たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう もやし とうもろこし なす たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま
2 日 (火)	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう アーモンドいため ミネストローネ	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト いんげん	とうもろこし キャベツ れんこん エリンギ にんにく たまねぎ ズッキーニ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ アーモンド あぶら
3 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたキムチ こんぶあえ ちゅうかスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	こんにやく はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ もやし みかん	ごはん むぎ	あぶら
4 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ いそかあえ かぼちゃのみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
5 日 (金)	<たなばたこんだて> えだまめごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ そうめんじる フルーツミックス	とりにく なると	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん オクラ	えだまめ うめぼし しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんにく もも りんご パイナップル ナタデココ	ごはん むぎ そうめん	ごま
8 日 (月)	もずくどんぶり ぎゅうにゅう いりこ きゅうりのごまあぶらいため ラビオリスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ もずく	にんじん いんげん ほうれんそう	とうもろこし しょうが きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう こむぎこ パンこ	あぶら
9 日 (火)	れいめん(タレ) ぎゅうにゅう なすのみそいため フライドポテト	ハム たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	きゅうり もやし なす れんこん にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
10 日 (水)	もちげんまいごはん さばのしょうがやき オクラのうめかつおあえ あさりのすましじる みかんゼリー	さば かつおぶし あさり とうふ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり うめぼし もやし みかん たまねぎ	ごはん もちげんまい さとう ゼリー	

日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしととの しょうひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品) しょうひん	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
11 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのケチャップあえ じゃこあえ にらたまじる	とうふ たまご とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
12 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおのからあげ かいそうサラダ あごだんごのみそしる	たちうお あごだんご みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
16 日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう てづくりグラタン えだまめサラダ コンソメスープ	いか とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし エリンギ えだまめ きゅうり キャベツ	こくとうパン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター
17 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼやき モロヘイヤのあおじそあえ とうふのみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ こまつな にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら
18 日 (木)	なつやさいカレー ぎゅうにゅう いりこ りっちゃんサラダ すいか	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	ごはん むぎ さとう	あぶら



なつやさい 夏野菜がおいしい季節になりました
 たね 太陽をしっかりと浴びて育った
 なつやさい 夏野菜は、ビタミン・ミネラル・水
 ぶん 分が豊富に含まれています。また、
 ねっちゅうしょう こうか 熱中症にも効果のあるカリウムは、
 スイカやかぼちゃ、トマトなどの夏
 やさい おお 野菜に多く含まれています。夏野菜
 をしっかりと食べて、夏バテを予防し
 ましょう！