

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体への調子をととのえる		たんぱく質	
1	月	白飯	牛乳	氷室竹輪の磯辺あげ きゅうりのぴり辛 みそけんちん汁			牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉	もめんどうふ みそ 大豆ペースト	ごはん 小麦粉 天ぷら粉 油	ごま油 さとう じゃがいも	きゅうり にんにく しょうが ごぼう	にんじん 大根 こまつな	604 Kcal 23 g 19 g
2	火	食パン	牛乳	コロッケ キャベツソテー チキンピーズ アップルジャム		牛乳 大豆 とり肉		食パン コロッケ 油 マカロニ	さとう ジャム	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	トマト缶	611 Kcal 23 g 22 g	
3	水	白ご飯	牛乳	ゴーヤチャンプルー とうがんとスープ あさりのしぐれ煮 フローズンヨーグルト		牛乳 ぶた肉 もめんどうふ たまご	かつおぶし 糸かまぼこ あさり ヨーグルト	ごはん 油 さとう ごま油	かたくり粉	ゴーヤ キャベツ にんじん 玉ねぎ	干しいたけ とうがんと こまつな しょうが	647 Kcal 28 g 19 g	
4	木	白飯	牛乳	鶏肉のたつた揚げ はりはり和え とうふと青菜のかきたまスープ		牛乳 ぶた肉 もめんどうふ たまご	かつおぶし 糸かまぼこ あさり ヨーグルト	ごはん 油 さとう ごま油	かたくり粉	ゴーヤ キャベツ にんじん 玉ねぎ	干しいたけ とうがんと こまつな しょうが	622 Kcal 24 g 22 g	
5	金	白飯	牛乳	さんまのごまみそに ひじきの炒り煮 沢煮焼		牛乳 さんま みそ ひじき	うすあげ ぶた肉	ごはん さとう ごま		ねぎ しょうが にんじん つきこんにゃく	枝豆 大根 えのき ごぼう	たけのこ水に みつば	621 Kcal 28 g 20 g
8	月	白飯	牛乳	焼き肉 天の川汁(冷し) 七夕デザート		牛乳 とり肉 糸かまぼこ ぶた肉		ごはん さとう 油 かたくり粉	そうめん ゼリー	たけのこ水に しょうが ピーマン 玉ねぎ にんにく	しょうが 大根 ねぎ 干しいたけ	オクラ	636 Kcal 23 g 15 g
9	火	白飯	牛乳	とびうおの香草パン粉焼き ラウトユウ かぼちゃのポタージュ		牛乳 とびうお とり肉		ごはん オリーブ油 パン粉 さとう	生クリーム 米粉	パセリ バジル にんにく 玉ねぎ	トマト ズッキーニ なす ピーマン	かぼちゃ	602 Kcal 24 g 14 g
10	水	広島菜めし	牛乳	しまなみ海道丸ごとマリンスアラダ ミニトマト 肉じゃが		牛乳 いわし天ぷら しらす干し 牛肉		ひろしまなめし 油 さとう じゃがいも		玉ねぎ にんにく にんじん 赤ピーマン パセリ	いんげん レモンかじゅう ミニトマト つきこんにゃく	649 Kcal 21 g 21 g	
11	木	白ご飯	牛乳	揚げギョーザ 冷やし中華		牛乳 ギョーザ きんしたまご ハム		ごはん ラーメン ごま油 ごま		にんじん キャベツ きゅうり もやし		644 Kcal 21 g 20 g	
12	金	麦ご飯(増)	牛乳	白山市の夏野菜カレー すいか入りカクテルゼリー		牛乳 ぶた肉		麦ごはん じゃがいも カレールー 小麦粉	バター 油 ゼリー さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トマト なす かぼちゃ ピーマン	すいか パイ缶 もも缶	794 Kcal 20 g 22 g
15	月	はくさんしメニュー  海の日 											
16	火	白ご飯	牛乳	さばの色づけ 加賀野菜の酢の物 もずくの味噌汁		牛乳 さば もずく みそ		ごはん 米粉 油 さとう	かたくり粉 じゃがいも	ふときゅうり きんじょう しょうが にんじん	玉ねぎ	646 Kcal 22 g 24 g	
17	水	麦ご飯	牛乳	ビー肉丼 白山市産とうもろこし あつ揚げのみそ汁		牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あつあげ わかめ 大豆ペースト	麦ごはん 油 ごま さとう	ごま油 かたくり粉 ごま油	しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ ねぎ とうもろこし にんじん	えのき	651 Kcal 28 g 19 g
18	木	白ご飯	牛乳	チキンバルメジャーノ スチームポテト シーフードスープ りんごババロア		牛乳 とり肉 チーズ えび	いか あさり ベーコン	ごはん 天ぷら粉 パン粉 油	さとう じゃがいも パバロア	トマト缶 パセリ にんじん 玉ねぎ	キャベツ ズッキーニ	710 Kcal 31 g 21 g	
19	金	白飯	牛乳	ハンバーグのチーズ焼き ポイルキャベツ トマトスープ		牛乳 ハンバーグ チーズ ぶた肉		ごはん バター さとう		玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	にんじん トマト こまつな	639 Kcal 26 g 23 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



トマト



花は？ 

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



花は？ 

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやクエン酸も含まれています。

ピーマン



花は？ 

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

なす



花は？ 

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

とうもろこし



花は？ 

糖質やたんぱく質が多く含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

えだまめ



花は？ 

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

