

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	たんぱく質 脂質 行事食等				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる					
3	月	麦ご飯	牛乳	なすのドライカレー 卵スープ 冷凍パイナップル	牛乳	鶏肉	むぎ飯	かたくりこ	にんにく	青ピーマン	こまつな	728	Kcal
					豚肉		じゃがいも		しょうが	なす	パイナップル	24	g
					牛肉		サラダ油		たまねぎ	にんじん		23	g
				たまご		カレールウ		赤ピーマン	ホールコーン				
4	火	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやしの塩ごまナムル 海鮮チゲ風スープ	牛乳	あさり	白飯	水あめ	にんにく	キムチ		593	Kcal
					鶏肉	木綿豆腐	こむぎこ	ごま	にんじん	えのきたけ		26	g
					のり	みそ	かたくりこ	さとう	きゅうり	だいこん		19	g
				いか		あぶら	ごま油	りょくとうもやし	にら				
5	水	白飯	牛乳	アジのフライ かぼちゃのサラダ ミネストローネ	牛乳		白飯	マヨネーズ	かぼちゃ	セロリ	トマトジュース	659	Kcal
					アジ		パン粉	オリーブ油	きゅうり	にんじん		24	g
					ベーコン		てんぷら粉	マカロニ	たまねぎ	ズッキーニ		21	g
						あぶら		にんにく	トマト				
6	木	わかめ飯	牛乳	鶏ちゃん 冷やしそうめん ルビーロマンゼリー	牛乳	かまぼこ	白飯	かたくりこ	にんにく	りょくとうもやし	干しいたけ	576	Kcal
					鶏肉		サラダ油	そうめん	しょうが	キャベツ	きゅうり	23	g
					赤だしみそ		さとう	ルビーロマンゼリー	にんじん	にら		12	g
				みそ		ごま油		たまねぎ	根深ねぎ				
7	金	すし飯	牛乳	さばそぼろ丼 沢煮椀 すいか	牛乳		すし飯		しょうが	えのきたけ	すいか	639	Kcal
					さば		サラダ油		にんじん	ごぼう		23	g
					たまご		さとう		えだまめ	たけのこ		21	g
				豚肉				だいこん	糸みつば				
24	月	白飯	牛乳	シューマイ 冷やし中華 梅ひじき	牛乳	ひじき	白飯	さとう	にんじん	うめぼし		661	Kcal
					シューマイ	かつおぶし	中華めん		キャベツ		24	g	
					たまご	ちりめんじゃこ	ごま油		きゅうり		20	g	
				ロースハム		ごま		りょくとうもやし					
25	火	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ はりはり漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳		白飯	さとう	にんにく	にんじん	かぼちゃ	625	Kcal
					鶏肉		こむぎこ	ごま油	しょうが	きゅうり		24	g
					うすあげ		かたくりこ		りんご	たまねぎ		18	g
				みそ		あぶら		きりぼしだいこん	えのきたけ				
26	水	麦ご飯	牛乳	ブルコギ丼 ミニトマト 豆乳ごま坦々スープ	牛乳	絹ごし豆腐	むぎ飯	かたくりこ	にんにく	エリンギ	根深ねぎ	659	Kcal
					牛肉	豆乳	サラダ油	ごま	しょうが	チンゲンサイ	りょくとうもやし	24	g
					こうやどうふ	みそ	さとう		たまねぎ	りんご	干しいたけ	23	g
				豚肉		ごま油		にんじん	ミニトマト	にら			
27	木	白ご飯	牛乳	ハタハタのからあげ チャプチェ 冬瓜のサンラータン	牛乳	たまご	白飯	ごま油	りょくとうもやし	しょうが	根深ねぎ	594	Kcal
					はたはた		米粉	さとう	エリンギ	にんにく	干しいたけ	22	g
					牛肉		あぶら	かたくりこ	赤ピーマン	にんじん		19	g
				豚肉		はるさめ	ラー油	にら	とうがん				
28	金	白ご飯	牛乳	大豆と小魚の彩りごまがらめ カレー肉じゃが 白山市産なし	牛乳		白飯	さとう	えだまめ	たまねぎ		685	Kcal
					だいず		かたくりこ	ごま	赤ピーマン	きやいんげん		24	g
					ちりめんじゃこ		あぶら	じゃがいも	ホールコーン	日本なし		20	g
				豚肉		水あめ	こんにやく	にんじん					
31	月	麦ご飯	牛乳	サマーカレー フルーツカクテル	牛乳		むぎ飯	カレールウ	にんにく	トマト	みかん	785	Kcal
					豚肉		じゃがいも	あぶら	しょうが	なす	パイナップル	21	g
					チーズ		こむぎこ	ゼリー	たまねぎ	かぼちゃ	黄もも	22	g
						バター	さとう	にんじん	青ピーマン				

※ 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、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



正しいお箸の置き方はどこでしょう？



答え ①