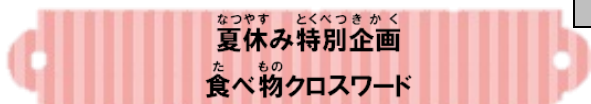


日 曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質
24	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツフルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	716 Kcal
								19 g
								19 g
								2.5 g
25	火	白ごはん	牛乳	若鶏と野菜の焼きつくね もやしのごま酢和え うすあげのみそ汁 すいか	ぎゅうにゅう とりつくね かにふうみかまぼこ わかめ うすあげ みそ	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ すいか	こめ さとう あぶら	620 Kcal
								24 g
								17 g
								2.5 g
26	水	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わんたん あさり	たけのこみずにあおピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	599 Kcal
								24 g
								18 g
								2.6 g
27	木	麦ごはん	牛乳	塩麹チキン クリームポテト トマトとマカロニのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	こめ むぎ こめこ あぶら じゃがいも さとう	665 Kcal
								26 g
								20 g
								2.1 g
28	金	麦ごはん	牛乳	焼きそばのみそだれ キャベツときゅうりの昆布和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな なめこ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま じゃがいも	658 Kcal
								24 g
								23 g
								2.1 g
31	月	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ はりはり和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ みそ	きりほしたいこん にんじん きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ ごま	559 Kcal
								21 g
								15 g
								2.2 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。

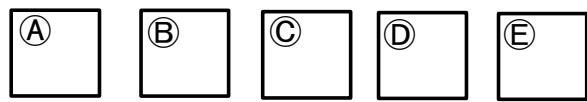
※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	636	23	19	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



1		2	3	4 ㉠	5
	6		7 ㉡		
17					
			8	9	
	10	11		18	12
13 ㉢				14	14 ㉣
		15	16		
19 ㉤					

いっぱい食べよう！



タテのカギ

- 1 カロテン豊富なオレンジ色の野菜
- 2 これがあると食卓が華やかに、テーブル○○○
- 3 本を数える単位、読み方が「さく」に変わると短冊切りにした魚を数える単位になります
- 4 夏が旬のイカ、○○イカ
- 5 ビタミンCはキャベツの2倍、青汁の材料
- 6 世界一辛い料理がある幸せの国
- 7 出汁をとっても、食べてもおいしい海藻
- 8 煮込むと出ます
- 9 マレーシアやシンガポールで食べられる麺料理
- 10 家庭菜園をするならここ
- 11 サケ科の淡水魚、○○マス
- 12 辛くないトウガラシ、だけどたまに辛いものもある
- 13 山奥の川で釣れる魚、塩焼きがおいしい
- 14 お弁当に入っている緑色のあれ
- 15 赤と青がある、独特な香りがする
- 16 和歌山県が生産量日本一、すっぱい○○ぼし

ヨコのカギ

- 1 香りが特徴の緑色の野菜、代表料理は「レバ○○炒め」
- 2 よもぎを入れた○○団子
- 4 イライラしてやってない？○○ぐい
- 6 花を食べる野菜、春と秋に旬
- 8 福井県が有名○○○あげ
- 10 スタミナ料理といえこれを使います
- 13 珠洲の幻の食材とよばれる「黄金○○ガキ」
- 14 馬の肉のさしみ
- 16 野菜や果物の実りが少ない年、○○どし
- 17 暑いと飲みたくなります、飲みすぎに注意
- 18 野菜の切り方「○○がたぎり」
- 19 金沢の夏の家庭料理