

平成30年8月 予定メニュー表

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用している食品 | | | | | |
|----|----|---|-------------------------------------|-------------|---------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| | | | 赤 体をつくるもの | | 緑 体の調子を整えるもの | | 黄 熱や力になるもの | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | 8月1日～8月20日まで夏季休業期間 | | | | | | |
| 21 | 火 | ハンバーグ粒マスタードソース 夏野菜とイカのマリネ ごはん コーンスープ | ハンバーグ イカ | 牛乳 | ブロッコリー 人参 パプリカ | なす たまねぎ コーン (缶) | ごはん フライドポテト 砂糖 | 油 オリーブ油 |
| 22 | 水 | 回鍋肉 餃子 ごはん とんこつスープ | 豚肉 餃子 | わかめ | 人参 ピーマン ミニヨネギ | きゃべつ たけのこ (缶) もやし | ごはん | 油 白ごま |
| 23 | 木 | チキン香草焼き 煮物 フルーツ ごはん たまねぎとしめじと青のりの味噌汁 | 鶏肉 卵 厚揚げ 竹輪 | 粉チーズ 青のり | 貝割大根 人参 ミニトマト パセリ (缶) さやえんどう | きゃべつ たまねぎ ごぼう しめじ れんこん フライドガーリック | ごはん 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 |
| 24 | 金 | オムライスシーフードホワイトソース メンチカツ コンソメスープ | 薄焼き卵 ウインナー メンチカツ シーフードミックス | 牛乳 | 人参 パセリ (缶) | たまねぎ きゃべつ マッシュルーム (缶) | ごはん じゃがいも 小麦粉 | 油 マーガリン |
| 27 | 月 | ミックスフライ 小松菜の梅塩昆布和え ごはん けんちん汁 | エビフライ 白身魚フライ ホタテフライ 木綿豆腐 | 昆布 | 人参 かぼちゃ 枝豆 小松菜 | きゃべつ サニーレタス もやし しめじ 梅干し 大根 ごぼう | ごはん クリームコロッケ こんにゃく 里芋 | 油 マヨネーズ ごま ごま油 |
| 28 | 火 | パイン入り酢豚 春巻き ごはん わかめとしめじの味噌汁 | 豚肉 春巻き | わかめ | ピーマン 人参 貝割大根 | たまねぎ たけのこ (缶) きゃべつ しめじ 生姜 | ごはん 片栗粉 パイン (缶) 砂糖 | 油 |
| 29 | 水 | 完熟トマトのハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ フルーツ | 牛肉 | チーズ | トマト (缶) 貝割大根 パセリ (缶) 人参 | たまねぎ きゃべつ マッシュルーム (缶) えのきたけ 梨 | ごはん | 油 |
| 30 | 木 | 白身魚スパイシー黒胡椒揚げ 麻婆ナス デザート ごはん チンゲン菜と春雨のスープ | ホキ 卵 豚肉 | | 貝割大根 人参 グリーンピース チンゲン菜 | きゃべつ たまねぎ なす 生姜 にんにく レモン | ごはん 春雨 片栗粉 デザート | 油 マヨネーズ ごま油 |
| 31 | 金 | ミートスパゲティ イカフライとサラダ クリームスープ | 豚肉 イカフライ ウインナー | 牛乳 | トマト (缶) 人参 | たまねぎ マッシュルーム (缶) きゃべつ コーン 生姜 にんにく | スパゲティ | 油 マーガリン |

※食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。

※主な食材料名は食品の栄養的な特徴（働き）により、6つの食品群に分けています。

※すべての食材を記載してはいません。

◆熱中症に気をつけましょう◆
からだづくりにおいて・・・
予防①水分をこまめにとろう
予防②塩分をほどよくとろう
予防③丈夫なからだづくりのため、バランスのよい食事を心がけよう