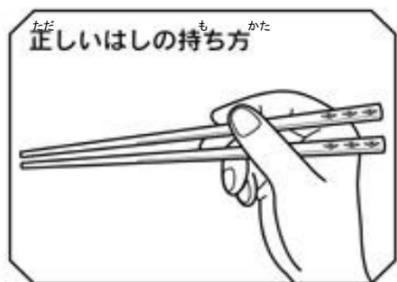


# 7月 献立表

日曜日	献立	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1 土	カラフルピラフ ABCマカロニスープ お楽しみくだもの		こめ むぎ じゃがいも アルファベットマ カロニ	オリーブオイル	★ベーコン ★とりにく ★フランクフルト	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン キャベツ くだもの	602 kcal 19.7 g 18.8 g
3 月	枝豆ごはん ふわっとたまごスープ 鮭のガーリックソースがけ トマトドレッシングサラダ		こめ じゃがいも パンこ さとう コーンスターチ	いりごま あぶら	★たまご ★さけ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	576 kcal 28.2 g 18.0 g
4 火	わかめごはん みそ汁 肉じゃが		こめ むぎ しらたき じゃがいも さんおんとう	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ	にんじん さやいんげん	かぶ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	623 kcal 20.7 g 20.2 g
5 水	ミルクパン オニオンスープ かぼちゃのコロッケ フレンチサラダ		★ミルクパン マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら	★とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	622 kcal 21.4 g 23.0 g
6 木	こぎつねごはん じゃがいものみそ汁 焼きししゃも ゆかり漬け風サラダ		こめ むぎ さんおんとう じゃがいも さとう	いりごま あぶら	★ぶたにく おか ら あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	だいこんのは にんじん	しょうが たまねぎ コーン だいこん きゅうり	607 kcal 28.3 g 23.1 g
7 金	<b>セレクトメニュー</b> お星さまミートドリア ジュレドレッシングサラダ 七夕お楽しみデザート		こめ むぎ こむぎこ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ かいそうミックス	にんじん ★トマトピューレ ★ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン みかん ★もも パイナップル	602 kcal 19.6 g 17.3 g
10 月	高菜とじゃこのチャーハン 豆腐とわかめのスープ 春雨サラダ		こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶ ら いりごま	★たまご ★とりにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★わかめ	たかな にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	574 kcal 23.1 g 20.3 g
11 火	ちゃんこうどん 大豆じゃこ お楽しみくだもの		うどん さとう でんぶん さつまいも	あぶら あぶら いりごま	★とりにく あぶらあげ だいず	★ぎゅうにゅう ★にぼし	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ くだもの	578 kcal 22.7 g 21.1 g
12 水	黒糖パン かぼちゃシチュー オニオンドレッシングサラダ		★こくとうパン こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら	★とりにく いんげんまめ ちょうせいとう にゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	592 kcal 20.8 g 26.7 g
13 木	シーフードピラフ ミネストローネ お楽しみデザート		こめ むぎ こむぎこ さとう はちみつ	オリーブオイル ★バター	★いか ★えび ★とりにく ★た まご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ★ホールトマト ★トマト パセリ	たまねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ レモン	636 kcal 24.0 g 20.3 g
14 金	ごはん かぼちゃのみそ汁 魚の夏野菜マリネ もやしのピリから炒め		こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら あぶら	みそ ★たら	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ ★トマト	たまねぎ きゅうり もやし	578 kcal 22.8 g 19.5 g
18 火	麦ごはん なめこ汁 魚のかば焼き 青じそドレッシングサラダ		こめ むぎ でんぶん さとう さんおんとう	あぶら あぶら いりごま	★あじ もめんどうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん しそ	しょうが なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	606 kcal 26.9 g 20.3 g
19 水	ナン バターカレー キャベツととうもろこしのサラダ お楽しみデザート		ナン こむぎこ はちみつ さとう	★バター あぶら	★とりにく いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ ★ヨーグルト ★にゅうさんきん いんりょう かんてん	★トマトペースト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	592 kcal 22.1 g 27.8 g
20 木	<b>セレクトメニュー</b> プルコギ丼 中華スープ きゅうりの即席漬け風サラダ セレクトデザート		こめ むぎ しらたき さとう さんおんとう	あぶら いりごま	★ぶたにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん なら チンゲンサイ	もやし たまねぎ りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり	オレンジ ソーダ 607 627 19.8 19.8 19.8 19.8

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。



はしを正しく持つと手指に負担がかからず  
食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習しましょう。

### はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ

 さしばし	 まぜばし	 よ寄せばし	 なみだばし
 ねぶりばし	 わたはし渡し	 くわえばし	 かきばし