

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類材 - たんぱく質
3月	わかめご飯		わかめ	こめ,ごま		667 kcal
	さばのみそ漬け焼き	○	さば,みそ	さとう,かたくりこ	しょうが	28.5 g
	枝豆とコーンのサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,えだまめ,コーン	
	夏のっぺ汁		★とうふ,★あぶらあげ,かつお薄削り,節,こんぶ	こんにやく,かたくりこ	とうがん,なす,にんじん,ねぎ	
4火	豚肉と玉ねぎのガーリックライス		○ふたにく	こめ,米粒麦,さとう,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,こまつな	587 kcal
	いかのレモンしょうゆ	○	いか	かたくりこ,米粉,あぶら,さとう	レモン	24.6 g
	華風きゅうり			さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり	
5水	ナンのチーズカレトースト		とりひきにく,レンズまめ,★ピザソース	ナン (卵乳含まない),さとう,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,りんご,ビューレ,パセリ	607 kcal
	かぼちゃサラダ	○		ノンエッグマヨネーズ,すりごま,さとう	かぼちゃ,にんじん,きゅうり	24.4 g
	夏野菜のトマトシチュー		とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら,こむぎこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ズッキーニ,コーン,★ダイストマト,★トマトケチャップ,★トマトビューレ	
6木	塩ラーメン		とりにく	ちゅうかめん(卵乳なし),あぶら,ごまあぶら,オイスターソース	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,コーン	577 kcal
	スパイシーポテト	○	★大豆	じゃがいも,かたくりこ,米粉,あぶら		20.5 g
	こだますいか				★こだますいか	
7金	ちらし寿司		こんぶ,ツナ,★あぶらあげ	こめ,さとう,ごま	しょうが,ほししいたけ,コーン,にんじん,きぬぎや	598 kcal
	そうめん汁	○	とりにく,ほしわかめ(卵不使用),かつお薄削り,節,こんぶ	そうめん	にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	20.1 g
	星入りサイダーフルーツポンチ			星型寒天,さとう,サイダー	みかんかんも,ももかん,★バインかん,レモン	
10月	ご飯			こめ		566 kcal
	韓国風のりふりかけ		もみのり	ごまあぶら,さとう,ごま	にんにく	21.4 g
	豆腐チゲ	○	○ふたにく,★とうふ,みそ	ごまあぶら,しらたき,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,だいこん,にんじん,キムチ,もやし,えのきたけ,ねぎ,にら	
	野菜のナムル			ごまあぶら,あぶら,さとう,ごま	もやし,こまつな,にんじん,にんにく,しょうが	
11火	コーヒー牛乳		★ミルクコーヒー			610 kcal
	シナモンコーヒーロール		★ぎゅうにゅう	★コーヒーパン,こむぎこ,さとう,★バター,すりごま		19.3 g
	ジャーマンポテト		○ベーコン (卵乳不使用)	じゃがいも	にんにく,コーン,たまねぎ,パセリ	
	ABCマカロニスープ		○ふたにく,ひよこまめ(乾)	ABCマカロニ (卵・乳なし)	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	
12水	ナシゴレン		★むきえび	こめ,米粒麦	にんにく,たまねぎ,キャベツ,★トマトチリソース,★トマトケチャップ,こねぎ	536 kcal
	ピーマンの肉づめ	○	○ふたにく,レンズまめ	パンこ,さとう	青ピーマン,たまねぎ,★トマトケチャップ	24.3 g
	わかめとオクラのスープ		とりにく,カットわかめ	ごま	にんじん,えのきたけ,もやし,オクラ,ねぎ	
13木	コーンピラフ		とりにく	こめ,米粒麦,★バター,とうもろこし	たまねぎ,にんじん,生マッシュルーム,グリーンピース	559 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	○	とりにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんにく,★トマトケチャップ	27.3 g
	夏野菜のポトフ		とりにく	じゃがいも	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,キャベツ	
14金	ショア		★ショア (フレーン)			665 kcal
	夏野菜のカレーライス		とりにく	こめ,米粒麦,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,青ピーマン,★トマトケチャップ,りんご,ビューレ	15.7 g
	海藻ごまサラダ		カットわかめ	あぶら,ごまあぶら,さとう,すりごま	キャベツ,だいこん,にんじん,えのきたけ	
	みかんシャーベット			みかんシャーベット		

なつやさい さんじょう  
**夏野菜レンジャー参上**

なつやさい た  
**夏野菜をたくさん食べて**  
あつ まま げんき  
**暑さに負けず元気にすごしましょう!**

