



ひにち	ようび	つくし・どんぐり・たんぽぽ・すめれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
月	15 29	ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	ロイヤルパン すまし汁 フルーツ・360茶	米 さつまい 油	とうろ、油あげ みそ しらす かぼちゃ	切干大根・人参 しいたけ あさき おくら 果物 かぼちゃ	15日の 午後食は すまし汁 のみ
火	2 16 30	ごはん カレー煮 きゅうりもみ みそ汁	ロイヤルパン 野菜スープ フルーツ・牛乳	米 じゃがい ロイヤルパン	かひん みそ ウインナー 牛乳	五ねぎ しめじ トマト きゅうり ちんねん菜 人参 キャベツ 果物	
水	3 17 31	ごはん なべしき みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ・牛乳	米 油 小麦粉 さくら	豚肉 みそ 豆乳 しい 牛乳	なす ピーマン かぼちゃ おくら ねぎ ほうれん草 果物	
木	4 18	ごはん もやしのかつお みそ汁	豚汁 すまし汁 フルーツ・360茶	米 油 さつまい	豚肉 とうろ 前リ節 みそ	もやし ちんねん菜 ねぎ きゅうり 五ねぎ 小松菜 キャベツ 果物	
金	5 19	ワカメごはん とうろのあじ煮 みそ汁	五目おこわ すまし汁 フルーツ・360茶	米 もろ米	ひんぎ肉 とうろ みそ しい肉	とうろん かぼちゃ しいたけ たまご フルーツ 人参 しめじ ちんねん菜 ねぎ 果物	
土	6 20	冷やしおろしどん かぼちゃの煮物	ローション 魚のトマトスープ フルーツ・牛乳	うどん ローション	牛肉 カレイ 牛乳	しめじ 大根 あさき かぼちゃ おくら 五ねぎ トマト 果物	
月	8 22	ドライカレー すまし汁	らめんの煮 ふかしかぼちゃ フルーツ・牛乳	米 じゃがい 油 らめん	合びき肉 とうろ 牛乳	五ねぎ 人参 コーン レーズン しいたけ さや果物 なすねぎ かぼちゃ	
火	9 23	ごはん 三色きんぴら みそ汁	魚おにぎり すまし汁 フルーツ 360茶	米 さつまい 油	牛肉 ふみ 甘塩鮭	人参 ピーマン なす しめじ 小松菜 果物	
水	10 24	ごはん 魚の梅煮 しいたけ甘辛煮 みそ汁	とりぞうかい ふかし芋 フルーツ・360茶	米 油 さつまい	めづかい 豚肉 みそ とり肉	梅干し しいたけ 人参 糸こんにゃく キャベツ ねぎ しめじ 小松菜 果物	
木	25	ごはん 肉じゃが みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ・360茶	米 じゃがい 油	豚肉 ツチ みそ	五ねぎ 人参 しいたけ なす 湯 かぼちゃ 果物	
金	12 26	ごはん なすの三口ナス すまし汁	しろあじどん 煮豆 フルーツ・牛乳	米 油 いんげん 豆時豆 さくら	合びき肉 しらす 牛乳	なす 五ねぎ トマト しめじ ねぎ ほうれん草 人参 おくら 果物	
土	13 27	スイートポテト すまし汁	ローション 魚のカレースープ フルーツ・牛乳	スイートポテト 油 ローション じゃがい	ウインナー カレイ 牛乳	五ねぎ 人参 ピーマン とうろん しいたけ 果物	

夏休みなどで出かける時は、お茶をもっていきましょう。
つめたいものがおいしい季節ですが、食べすぎると胃腸をこわしたり
後で夏ばての原因になったりします。冷たい甘いものは甘さ
あまり感じないので糖分をたくさんとることになってしまいます。
ほどほどにしましょう☆