



日	こんだて名	主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
25 火					
26 水	ごはん	カリフラワーとツナのソテー ポークカレー ヨーグルツプームス	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん ミルポア(にんじん・たまねぎ) にんにく カリフラワー コーン	米 じゃがいも 油 669
27 木	コッペパン	こうやどうふのケチャップあえ ラビオリスープ	牛乳 高野豆腐 ベーコン	れんこん ごぼう パプリカ キャベツ もやし にんじん 小松菜	パン でんぷん 油 砂糖 ラビオリ 583
28 金	ごはん	マーボー豆腐 さわにじる	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	にら 干し椎茸 たまねぎ しょうが ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ しらたき 小松菜 白ねぎ	米 砂糖 ごま油 でんぷん 油 605
31 月	ごはん	やきにくどん スタミナみそ汁 ソファールヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ ソファール元気 ヨーグルト	しらたき にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ にら たけのこ もやし にんにく	米 砂糖 油 ごま油 595



おやつ^{じょうす た かた}の上手な食べ方をマスターしよう

夏休みも、残り半分になりました。一日の楽しみの一つに、「おやつ」があると思います。おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夜の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べすぎないようにしましょう。



おやつ^{かた}のとり方^{じょう}3か条



さらに、かしこく^た食べるには?

カルシウム、鉄、食物繊維など、不足しやすい



☆ 牛乳は毎日あります! ☆

スポーツをする人、 塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ



都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。