



日 曜	献 立 名	食 品 名		
		赤 (血や肉をつくる)	黄 (力や体温となる)	緑 (体の調子を整える)
3 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんどうふ あかみそ	★こめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	しょうが にんにく しめじ にんじん キャベツ ★きゅうり ★たまねぎ にら とうがらし
4 火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに いかのこうみやき しゃきしゃきあえ	ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく ひじき いか ★みそ	★こめ こんにやく こめあぶら さとう ★じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ ★きゅうり たくあん
5 水	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまごスープ とりにくのトマトソースかけ ゆでやさい	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	★こめ パンこ でんぶん こめあぶら	にんじん ★たまねぎ こまつな にんにく トマト キャベツ ★きゅうり
6 木	ごはん ぎゅうにゅう にらとコーンのみそしる さばのマヨネーズやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さば ★みそ わかめ もめんどうふ	★こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	にら とうもろこし もやし キャベツ ★きゅうり
7 金	ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる ほしのコロッケ えだまめサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく ぶたにく	★こめ そうめん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら ゼリー	★たまねぎ ★きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ
10 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたじる さつまあげのさんみやき キャベツのごまこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ さつまあげ こんぶ あおのり ★みそ	★こめ ★じゃがいも さとう ごま こんにやく こめあぶら	なす にんじん しょうが キャベツ きゅうり
11 火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ すぶた そえやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ はるさめ でんぶん さとう こめあぶら	こまつな にんじん しょうが ★たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり カリフラワー
12 水	ごはん ぎゅうにゅう とうがんじる あかうおのうめみそやき きりほしだいこんのあまからいため	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あかうお ★みそ	★こめ さとう ごまあぶら	にんじん しめじ とうがん きりほしだいこん こまつな キャベツ うめ
13 木	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト ぶたにくのマスタードやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ★みそ	★こめ こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ★じゃがいも	にんじん ★たまねぎ ★トマト さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり
14 金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのみそしる ひじきいりたまごやき カラフルおひたし	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ たまご チーズ ひじき ★みそ	★こめ こめあぶら さとう ごま ★じゃがいも	★たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
17 月	♪ ♪ 海の日 ♪ ♪			
18 火	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ メンチカツ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	★こめ ワンタン こむぎこ ごまあぶら さとう ごま パンこ こめあぶら	もやし にんじん しめじ しょうが キャベツ こまつな
19 水	~New 腫の日~ ごはん ぎゅうにゅう だいずいりコーンスープ とりにくのえごまみそやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ★だいず とりにく ★みそ	★こめ でんぶん アーモンド さとう こめあぶら	とうもろこし にんじん ★たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ★えごま
20 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ウィナー ぎゅうにく ぶたにく	★こめ こめあぶら パンこ さとう マーガリン	キャベツ にんじん トマト パセリ とうもろこし ★たまねぎ なす ズッキーニ ★にんにく
21 金	~入善とみさん(富×3)の日~ ごはん ぎゅうにゅう みそけんちん さかなのなんばんづけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ★みそ メルルーサ くきわかめ もめんどうふ	★こめ こめあぶら さとう こんにやく こめこ でんぶん ごま ★じゃがいも	★たまねぎ にんじん えのき ごぼう とうがらし
24 月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム	★こめ おおむぎ ★じゃがいも カレールウ こむぎこ こめあぶら さとう	しょうが ★にんにく かぼちゃ ★たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり にんじん

都合により献立を変更することがあります

地場産食材(★印)：こめ・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・  
じゃがいも・にんにく・トマト・えごま

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来のもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！



今月の『New 腫の日』より  
鶏肉のえごまみそ焼き



今月は、入善産の「えごま」を使用した『鶏肉のえごまみそ焼き』です。  
えごまには、人の体内で合成・蓄積できない必須脂肪酸であるα-リノレン酸が多く含まれており、血流促進や老化防止などに効果があります。  
みその主原料である大豆は、「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質を多く含んでいます。みそは、大豆を発酵させて作る過程で、大豆が本来持っている栄養素にさらにアミノ酸、ビタミン、塩分、ミネラル、カリウムなどが加わり、健康効果の優れたものへと変化します。  
鶏肉は、高たんぱく・低脂質なので、効率よく栄養をとることができます。また鶏肉に含まれるビタミン群は、疲労回復効果も期待できます。暑い日が続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。