



24日(月)				25日(火)			
ミニコッペパン	やきそば	えだまめ	はくとう(缶)	ごはん	サンマーどん	とりにくとはるさめのスープ	
ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく りょうりしゅ 黄 ちゅうかめん 黄 めんじつゆ 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 ビーマン 緑 にんじん 黄 めんじつゆ しお こしょう トンカツソース ウスターソース	緑 えだまめ(冷) ※塩	緑 はくとう エネルギー 540kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.8g 糖質 64.3g	ぎゅうにゅう	緑 ぶたにく コーン(冷) 緑 もやし 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 こまつな(冷) 緑 にんじん 黄 めんじつゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう テンメンジャン 黄 ごまあぶら 黄 じゃがいもでん粉 チキンブイヨン みず	赤 とりにく(小) りょうりしゅ 黄 はるさめ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 しろねぎ 緑 わかめ(乾) 赤 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.3g 糖質 50g
26日(水)				27日(木)			
コッペパン	やきハンバーグ	スープ	みかん(冷)	ごはん	ビーフカレーライス	やさいのピクルス	りんご(缶)
ぎゅうにゅう いちごジャム	赤 ハンバーグ(60g)	黄 じゃがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 コーン(冷) 緑 にんじん 緑 パセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	緑 みかん(冷) エネルギー 639kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.5g 糖質 75.9g	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレーこ しお ローレル カレーウのもと(米粉) みず	緑 キャベツ 緑 さんどもめ(冷) 黄 さとう しお ワインビネガー	緑 りんご缶 エネルギー 630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 糖質 91.9g
28日(金)				31日(月)			
こくとうパン	やきシューマイ	ちゅうかスープ	ぶどうゼリー	ごはん	マーボーあつあげどん	きゅうりのちゅうかあえ	おさつチップス
ぎゅうにゅう	赤 シューマイ 黄 めんじつゆ	赤 けいにく(小) りょうりしゅ 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 コーン(冷) 緑 にら 緑 えのきたけ しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	緑 ぶどうゼリー エネルギー 594kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.7g 糖質 72.4g	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 赤 あつあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 なす 緑 にんじん 緑 にら 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 ごまあぶら トウバンジャン しお こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 黄 じゃがいもでんぶん みず	緑 きゅうり さとう しお こめず うすくちしょうゆ 黄 ごまあぶら	黄 おさつチップス(袋) エネルギー 586kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.6g 糖質 77.1g

8月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

【なす】

なすは、90%以上(いじょう)が水分(すいぶん)で、体(からだ)をなかからひんやりさせてくれます。皮(かわ)のむらさき色(いろ)には「ナスニン」という成分(せいぶん)があり、病気(びょうき)から体(からだ)をまもります。



黄: おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)

赤: おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑: おもに体の調子をととのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

