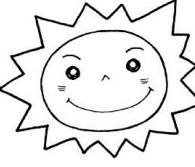
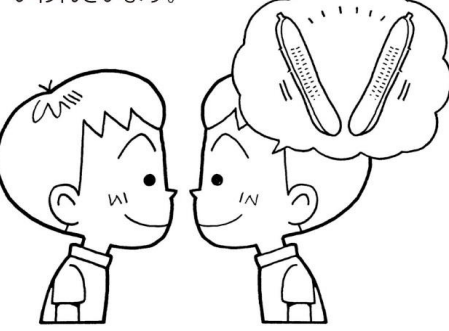


	献立名	材	料
3月	ごはん	米	・ポークエキス・酵母エキス・砂糖・たん白加水分解物・香辛料・塩・米粉・粉あめ・ソルビトール・乳化剤・クエン酸Na・増粘剤・キサンタンガム・米油
	春巻き	ぶた肉・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・植物油	・はるさめ・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・でん粉・しょうがペースト・ポークフィヨン・発酵調味料
	切干大根の中華あえ	切干大根・ キャベツ ・もやし・コーン缶・砂糖	・しょうゆ・酢・ごま油・ごま
4月	マーボー豆腐	米油・豆板醤・しょうが・にんにく・ぶた肉・酒・にんじん	・たけのこ水煮・干しいたけ・がらすープ・中華スープの素・とうふ・みそ・砂糖・オイスターソース・でん粉・にら・長ねぎ
	牛乳	牛乳	-
	ターメリックライス	米・ターメリック・コンソメ・塩	-
5月	アスパラサラダ	アスパラガス ・ キャベツ ・コーン缶・キャベツ・塩・砂糖・酢・米油・こしょう	-
	ホタテドリアソース	バター・ベーコン・にんじん・ソテーオニオン・ たまねぎ ・マッシュルーム水煮	・コンソメ・ほたて貝水煮・白ワイン・牛乳・スキムミルク・ホワイトルウ・ベシメルソース
	牛乳	牛乳	・白いんげん豆ペースト・塩・こしょう・チーズ・パセリ
6月	ごはん	米	-
	ホイコーロ	ごま油・ぶた肉・しょうゆ・酒・しょうが・キャベツ・ 青ピーマン ・赤ピーマン・みそ・しょうゆ・でん粉・長ねぎ	-
	ごま酢あえ	キャベツ・にんじん・もやし・しょうゆ・砂糖・酢・すりごま	-
7月	豆腐と玉ねぎのみそ汁	えのきたけ・ たまねぎ ・油揚げ・わかめ・とうふ	・大豆ペースト・いりこだしの素・みそ
	牛乳	牛乳	-
	横割り丸パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク	-
8月	白身魚フライ	すけそうたら・小麦粉・パン粉・塩・こしょう・米油	-
	レモンドレッシング	キャベツ・ キャベツ ・にんじん・しょうゆ・オリーブ油・塩・こしょう・レモン汁	・(レモン・酸味料・香料・保存料)・砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・パセリ
	ミネストローネ	オリーブ油・にんにく・ベーコン・にんじん・セロリー・ たまねぎ ・コンソメ	・がらすープ・じゃがいも・あさり・白ワイン・白いんげん豆水煮・トマト缶・トマトケチャップ・中濃ソース
9月	牛乳	牛乳	・植物油脂・酢・水あめ・塩・粉末状植物性たん白・大豆粉・増粘多糖類・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・こんにやく精粉
	ちらし寿司	米・れんこん・にんじん・たけのこ水煮・油揚げ・かんぴょう・干しいたけ	・しょうゆ・砂糖・酢・塩
	たまご焼き	たまご・砂糖・麦芽糖・植物油・塩	・かつおぶしエキス・発酵調味料・加工でん粉・酸味料・香料・アナトー色素
10月	のりナッツあえ	小松菜・にんじん・もやし・しょうゆ・みりん・アーモンド・のり	・和風だし・のり・みりん・塩・しょうゆ・ オクラ
	そうめん汁	ごぼう・にんじん・ぶた肉・酒・干しいたけ	・たけのこ水煮・重ちらしかまぼこ(すけそうたら・かぼちゃ・でん粉・砂糖・発酵調味料)・そうめん(小麦粉・塩)・だしパック
	牛乳	牛乳	・砂糖・ぶどう糖・果糖液糖・砂糖・ぶどう糖・粉末水あめ・レモン果汁・乳酸Ca・グル化剤・酸味料・香料・ぶどう果汁・みかん果汁・水あめ・粉末油脂・寒天・香料・カロチノイド色素
11月	七タゼリー	米・麦	-
	麦ごはん	米	-
	こんにやくサラダ	キャベツ・ キャベツ ・こんにやく・わかめ・コーン缶・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油	・かぼちゃ・枝豆・スキムミルク
12月	夏野菜カレー	バター・にんにく・ぶた肉・赤ワイン・ たまねぎ ・にんじん・コンソメ・ トマト	・なす・チャツネ・アップルソース・トマトケチャップ・中濃ソース・カレールウ
	牛乳	牛乳	・りんご・砂糖・酸味料・酸化防止剤・香料
	菜めし	米・青菜・砂糖・塩・酵母エキス	・かつお削り節粉末
1月	ししやもの磯辺フリッター	からふとししやも・しょうゆ・発酵調味料・砂糖	・しょうが・小麦粉・コーンフラワー・粉末大豆繊維・塩・あおさ加工品・油・加工でん粉・膨張剤・米油
	風味漬け	キャベツ・にんじん・しょうが	・しょうゆ・塩・ごま
	じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	米油・とり肉・酒・しょうが	・ たまねぎ ・生あげ・ じゃがいも ・かぼちゃ・砂糖・和風だしの素・しょうゆ・塩・でん粉・ さやいんげん
2月	牛乳	牛乳	-
	ごはん	米	-
	さばの照り焼き	さば・しょうゆ・みりん・砂糖・酒	-
3月	アーモンドぎんびら	米油・にんじん・ぶた肉・酒・こんにやく	・たけのこ水煮・砂糖・みりん・しょうゆ・和風だし・のり・ さやいんげん ・アーモンド
	キャベツのみそ汁	キャベツ・えのきたけ・ じゃがいも	・いりこだしの素・みそ・長ねぎ
	牛乳	牛乳	-
4月	ソフトめん	小麦粉・塩	-
	コーンサラダ	キャベツ・ キャベツ ・コーン缶・酢・塩・オリーブ油・こしょう	・コンソメ・トマトピューレ・トマトケチャップ・クッキングソース・ハヤシルウ・砂糖・チーズ・ パセリ
	ベスカトーレソース	オリーブ油・ベーコン・にんじん・ たまねぎ ・セロリー・ トマト ・トマト缶	・ソテーオニオン・マッシュルーム水煮・えび・いか・あさり・白ワイン・がらすープ
5月	牛乳	牛乳	・乳製品・砂糖・パインアップル果肉・果糖・パインアップル果汁・油・スターチ・寒天・香料・増粘多糖類・酸味料
	ごはん	米	-
	チキンカツ	チキンカツ(とり肉・でん粉・小麦粉・コーンフラワー)	・塩・こしょう・パン粉)・米油・酒・みりん・砂糖・しょうゆ
6月	フルーツ漬け	キャベツ・ キャベツ ・塩	・甘夏みかん缶
	夏野菜汁	ぶた肉・酒・ たまねぎ ・なす	・油揚げ・ さやいんげん ・かぼちゃ・いりこだしの素・あやめみぞ
	牛乳	牛乳	-
7月	ごはん	米	-
	いわしのレモンしょうゆ煮	いわし・砂糖・みりん・しょうゆ・レモン汁	・でん粉・香辛料
	なすのみそ炒め	ごま油・ぶた肉・酒・ たまねぎ ・なす	・ 青ピーマン ・砂糖・しょうゆ・みそ
8月	にらたま汁	にんじん・えのきたけ	・ じゃがいも ・とうふ・和風だし・のり・しょうゆ・塩・酒・でん粉・たまご・にら
	牛乳	牛乳	-
	梅ごはん	米	・梅・ぶどう糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス・テキストリン・酸味料
9月	太刀魚のごまフライ	たちうお・小麦粉・パン粉	・ごま・塩・こしょう・米油
	昆布あえ	にんじん・キャベツ・ キャベツ ・塩	・塩昆布(しょうゆ・昆布・発酵調味料・砂糖・酵母エキス)
	夏のこにもん	だしパック・にんじん	・干しいたけ・とうがん・たけのこ水煮・こんにやく・ じゃがいも ・ほたて貝水煮・かまぼこ・とり肉・酒・和風だし・のり・みりん・砂糖・塩・しょうゆ・ オクラ
10月	牛乳	牛乳	-
	米粉パン	米粉ミックス粉(うるち米・小麦グルテン・麦芽糖)	・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・パインアップル・酸味料
	とり肉のハーブ焼き	とり肉・しょうゆ・液糖・酢・みりん	・砂糖・増粘剤・カラメル色素・加工でん粉・オレガノ・バジル・塩・こしょう
11月	ラタトゥイユ	オリーブ油・にんにく・ベーコン	・たまねぎ・ トマト ・トマト缶・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・さやいんげん・コンソメ・塩・こしょう・砂糖
	コンソメスープ	にんじん・ じゃがいも	・マッシュルーム水煮・ひよこ豆水煮・あさり・白ワイン・チキンがらすープ・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・ パセリ
	牛乳	牛乳	・乳製品・砂糖・粉あめ・乳たんぱく・香料・乳酸菌
12月	ごはん	米	-
	豚肉の炒めもの	米油・しょうが	・にんにく・ぶた肉・酒・ たまねぎ ・ 青ピーマン ・にんじん・砂糖・みそ・中濃ソース・トマトケチャップ・アップルソース・でん粉
	カレーもやし	カレー粉・もやし・にんじん	・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・塩
1月	わかめのみそ汁	だいこん	・えのきたけ・とうふ・いりこだしの素・みそ・長ねぎ・わかめ
	牛乳	牛乳	・乳製品・砂糖・粉あめ・乳たんぱく・香料・乳酸菌
	あじフライ	あじ・パン粉	・小麦粉・でん粉・植物性たん白・植物性油脂・塩・こしょう・米油
2月	キャベツのごまあえ	ほうれんそう・キャベツ	・コーン缶・すりごま・ねりごま・砂糖・しょうゆ
	肉じゃが	米油・ぶた肉・酒・しょうが	・にんじん・ たまねぎ ・こんにやく・干しいたけ・じゃがいも・みりん・砂糖・しょうゆ・さやいんげん
	牛乳	牛乳	・中濃ソース
3月	ツナピラフ	米・ツナ	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・白ワイン・塩・野菜フィヨン・こしょう・油
	手作りコロケ	米油・ぶた肉・酒	・にんじん・コーン缶・コンソメ・砂糖・塩・しょうゆ・じゃがいも・小麦粉・たまご・パン粉
	フレンチサラダ	キャベツ・ キャベツ ・塩	・米油・酢・こしょう
4月	トマトスープ	ベーコン	・ たまねぎ ・マッシュルーム水煮・ トマト ・じゃがいも・チキンがらすープ・コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ・パセリ
	牛乳	牛乳	-

食のこねざ 瓜ニツ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。
瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

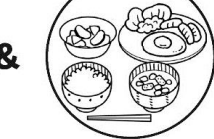
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめでは...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。