

日	1日（水）	2日（木）	3日（金）	6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
献立	☐ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものにも ★きりぼしだいこんのあまずにひじきつくだに	☐ごはん（小） ○ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ わかめのみそしる	☐パン ○ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ こふきいも オニオンスープ ヨーグルト	たなばたメニュー とりごぼうごはん ☐（ごはん小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ たなばたそうめんじる	☐こくとうパン ○ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ポイルやさい はるさめスープ	☐ごはん ○ぎゅうにゅう ごもくに にびたし ふくじんづけ	なつやすまいカレー ☐（むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう コーンサラダ	☐パン ○ぎゅうにゅう さわらのなんばんづけ にくだんごスープ りんごジャム
副食材料	○とりにく こんにゃく ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △さやいんげん ☐さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○あぶらあげ △にんじん △きりぼしだいこん ☐ごま す ☐さとう しょうゆ しお ☐ごまあぶら にぼしだし ○ひじきつくだに	○いか ○ちくわ △にんじん △ごぼう △かぼちゃ △ゴーヤ ☐こむぎこ しお ☐あげあぶら ○とうふ ○あぶらあげ ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ハンバーグ ☐さとう しょうゆ みりん △しめじ ☐とうもろこしでんぷん ☐じゃがいも しお こしょう ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ ポークビヨン チキンビヨン しお こしょう しょうゆ ○ヨーグルト	○とりひきにく △しょうが △にんじん △ごぼう △ほししいたけ △さやいんげん ☐さとう しょうゆ みりん さけ ☐あぶら ○わかさぎ しお こしょう ☐じょうしんこ △あげあぶら ☐そうめん ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし だしこんぶ	☐くろざとう △かぼちゃコロッケ ☐あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ぶたにく ○とうふ ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ ☐りょくとうはるさめ △しょうが ポークビヨン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし	○とりにく ○ちくわ ○だいず（みずに） こんにゃく ☐じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん ☐さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○あぶらあげ △はくさい △こまつな ☐さとう しょうゆ にぼしだし △ふくじんづけ	☐おおむぎ ☐きょうかまい ○ぶたにく △にんにく △しょうが ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △かぼちゃ ☐オリーブオイル △ピーマン ポークビヨン ☐カレールウ カレーこ しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ ☐あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし △きゅうり たまねぎドレッシング	○さわら しお こしょう ☐じょうしんこ ☐あげあぶら △たまねぎ △にんじん ☐さとう しょうゆ しお いちみつとうがらし ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークビヨン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし ☐りんごジャム
日	13日（月）	14日（火）	15日（水）	なつやすまい 生活リズムが整う朝の習慣 朝の光を浴びる な なんでも食べて丈夫な体をつくろう す いぶん（水分）補給をこまめにしよう つめ（冷）たいもののとり過ぎに気をつけよう み みんなで食事をする機会をつくろう スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。 すいぶん ぼうきゅう 水分補給のポイント のどが渇いたと感じる前に飲む コップ1杯程度をこまめに飲む 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる				
献立	☐わかめごはん（大） ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめにキャベツのごまずあえ	☐パン ○ぎゅうにゅう やきそば あげしゅうまい れいとうみかん	☐ごはん（小） ○ぎゅうにゅう さばのしょうがに ひじきまめ みそしる					
副食材料	○わかめごはんのもと ☐きょうかまい ○とりにく ○こうやどうふ ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん ☐さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○あぶらあげ △キャベツ △にんじん す ☐さとう しょうゆ ☐ごま ☐ごまあぶら にぼしだし	☐やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース ☐あぶら しゅうまい ☐あげあぶら △れいとうみかん	○さば △しょうが ☐さとう しょうゆ さけ ○あぶらあげ ○だいず（みずに） △にんじん ○ひじき △さやいんげん ☐さとう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし					

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色）

☐印…熱や力のもとになるもの（黄色）

△印…からだの調子をととのえるもの（みどり色）

★印…かみかみメニュー

…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。

◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。