

# 7月(8月) 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	厚揚げのピリ辛炒め	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ しょうが	さとう かたくり粉	油 ごま油
	きゅうりの香り漬け		塩昆布		きゅうり だいこん キャベツ		ごま油
	中華風コーンスープ	ベーコン たまご		ほうれんそう	コーン たまねぎ えのきたけ	かたくり粉	
	ひとくちピーチゼリー					ピーチゼリー	
2	ごはん					ごはん	
	白身魚の薬味ソース	ホキ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 さとう	油
	たこのサラダ	たこ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	油
	にら豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま油
5	ソフトめん					ソフトめん	
	なすとツナのトマトソース	ツナ ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす マッシュルーム セロリ にんにく		オリーブ油
	グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ きゅうり	さとう	油
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ	
6	ごはん					ごはん	
	豆腐の変わり蒸し	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	スキムミルク	にんじん さやいんげん	えのきたけ しょうが	かたくり粉 さとう	
	かおりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 青じそ		
	わかめとあさりのみそ汁	あさり みそ 油揚げ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	
7	ごはん					ごはん	
	笹かまのごま揚げ	笹かまぼこ たまご				こむぎ粉 ごま	油
	小松菜のおひたし			こまつな にんじん	もやし コーン		
	七夕そうめん汁	とうふ		にんじん おくら	たまねぎ えのきたけ	そうめん	
	お星さまタルト					タルト	
8	ごはん					ごはん	
	とろあじの照り焼き	あじ					
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド
	さっぱり塩肉じゃが	ぶた肉		にんじん 絹さや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	油
9	ごはん					ごはん	
	厚焼きたまごの枝豆あんかけ	たまご焼き			えだまめ	さとう かたくり粉	
	冷しゃぶサラダ	ぶた肉			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま
	南瓜のみそ汁	油揚げ 大豆 みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん しめじ		
12	ごはん					ごはん	
	養育ポークのハニージンジャーソテー	ぶた肉		赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ しょうが	はちみつ かたくり粉	油
	十日町の夏のっぺ	厚揚げ		にんじん おくら	なす こんにゃく	じゃがいも かたくり粉	
	カリカリじゃこきゅうり		ちりめん		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
13	米粉コッペパン					米粉パン	
	さくさくチキン	とり肉				パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ(加熱使用)
	わかめとツナのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	さとう	油
	ABCスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム	マカロニ	
14	コシヒカリごはん					ごはん	
	真鱈のトマトクリームソース	たら ベーコン	牛乳	パセリ トマト	たまねぎ にんにく	パン粉 こむぎ粉 らいむぎ粉 さとう	油 ベシャメルソース
	ひよこ豆のサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	ひよこ豆	オリーブ油 油
	ベジタブルスープ	とり肉		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも	
15	ごはん					ごはん	
	十日町産キャベツのホイコーロー丼	ぶた肉 みそ		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	チンゲン菜スープ	とうふ なた		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16	ごはん					ごはん	
	いかのカレーマリネ	いか		赤ビーマン	たまねぎ	かたくり粉 こむぎ粉 さとう	油 オリーブ油
	春雨ときゅうりのあえもの	かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	油
	とうがんと卵のスープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	とうがん ねぎ	かたくり粉	
19	ごはん					ごはん	
	鯖のごまだれかけ	鯖 みそ			しょうが	さとう かたくり粉	ごま
	切干大根の梅肉あえ			こまつな にんじん	切干だいこん キャベツ うめ		
	もずくスープ	とうふ かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ		
20	ごはん					ごはん	
	夏野菜のカレー	ぶた肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん ビーマン かぼちゅ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく		油 カレールウ
	大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	すいか				すいか		
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ玉ねぎソース	とり肉			しょうが たまねぎ	かたくり粉 こむぎ粉 さとう	油
	枝豆のサラダ		わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり		油
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		こまつな	もやし ねぎ	じゃがいも	
	アップルシャーベット				りんご		
8/30	ごはん					ごはん	
	ツナそぼろ丼の具	ぶた肉 とり肉 ツナ たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	油
	小松菜のごまびたし			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま
	フルーツ白玉				みかん パイン 黄桃 バナナ	白玉だんご さとう	
8/31	ごはん					ごはん	
	鮭のガーリックマヨネーズ	鮭 みそ			にんにく たまねぎ		マヨネーズ(加熱使用)
	磯香あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	夕顔のおすまし	とり肉 とうふ		にんじん	ゆうがお えのきたけ ねぎ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。