

曜日	月	火	水	木	金			
こんだて名 (はいぜん図)	7月の行事&記念日 3択クイズ		1	2	3			
	7/2 七夕 半夏生		7/2 うどんの日	④ひじきと田作りの佃煮	⑤元氣ヨーグルト	④さんまの甘露煮		
	7/7 セタ		7/10 納豆の日	①麦ごはん ③豚肉のみそ炒め	①黒糖パン ③酢豚	①キムタクごはん ③春雨スープ		
	7月下旬 土用の丑の日		7/27 スイカの日	③ぶたにく あつあげ みそ ④だいず ②ぎゅうにゅう ④にばし しらすばし ひじき ③にんじん えだまめ	③ぶたにく うずらたまご ④ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ④にんにく しょうが	①ぶたにく (あつあげ とり)に ④さんま ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ①ピーマン えだまめ ③にんじん ほうれんそう ①はくさいキムチ つぼづけ ③たまねぎ きくらげ えのき ①こめ ③はるさめ てんぷん ばんこ ④はるさめ さとう ①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら		
エネルギー(kcal)	小	中	652	32.6	683	33.3	629	29.0
たんぱく質(g)	小	中	814	40.5	887	43.1	807	37.0
おにも体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく あつあげ みそ ④だいず ②ぎゅうにゅう ④にばし しらすばし ひじき ③にんじん えだまめ	③ぶたにく うずらたまご ④ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ④にんにく しょうが	①ぶたにく (あつあげ とり)に ④さんま ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ①ピーマン えだまめ ③にんじん ほうれんそう ①はくさいキムチ つぼづけ ③たまねぎ きくらげ えのき ①こめ ③はるさめ てんぷん ばんこ ④はるさめ さとう ①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら			
おにも体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③ぶたにく あつあげ みそ ④だいず ②ぎゅうにゅう ④にばし しらすばし ひじき ③にんじん えだまめ	③ぶたにく うずらたまご ④ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ④にんにく しょうが	①ぶたにく (あつあげ とり)に ④さんま ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ①ピーマン えだまめ ③にんじん ほうれんそう ①はくさいキムチ つぼづけ ③たまねぎ きくらげ えのき ①こめ ③はるさめ てんぷん ばんこ ④はるさめ さとう ①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら			
おにもエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	5群 炭水化物 6群 脂質	③ぶたにく あつあげ みそ ④だいず ②ぎゅうにゅう ④にばし しらすばし ひじき ③にんじん えだまめ	③ぶたにく うずらたまご ④ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ④にんにく しょうが	①ぶたにく (あつあげ とり)に ④さんま ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ①ピーマン えだまめ ③にんじん ほうれんそう ①はくさいキムチ つぼづけ ③たまねぎ きくらげ えのき ①こめ ③はるさめ てんぷん ばんこ ④はるさめ さとう ①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら			
調味料・その他 ぜひご家庭で!			③鶏がらスープ 酒 醤油 ④みりん キャベツ	③鶏がらスープ 醤油 ケチャップ 酢 塩 ④醤油 塩	①酒 醤油 塩 ③鶏がらスープ 醤油 塩 ④醤油 みりん 塩			
メモ			魚 緑黄色野菜 芋 種実	豆 豆製品 果物	海藻 果物 種実			
こんだて名 (はいぜん図)	6	7	8	9	10			
	⑤みかん果汁	④ツナマヨサンドの具	④七夕フルーツポンチ	⑤黒豆きな粉	⑥ジョア			
	④五色そばろ飯の具	④ツナマヨサンドの具	④七夕フルーツポンチ	④やごろうスイカ	④豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ			
	①白ごはん ③魚そうめん汁	①バーガーパン ③肉団子入り頭スープ	①雑穀ごはん ③夏野菜カレー	①コッペパン ③冬瓜のミートソース煮	①そのおごはん ③そのgood			
エネルギー(kcal)	小	中	680	23.4	624	24.2	626	25.9
たんぱく質(g)	小	中	878	30.0	815	31.7	861	37.0
おにも体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	1群 たんぱく質 2群 無機質	①だいず ③とりくに しらはなめ しろいげんまめ ②ぎゅうにゅう ③にんじん かぼちゃ トマト えだまめ	③とりくに ぶたにく ④きくらげ ②ぎゅうにゅう ③チーズ ⑤スキムミルク ④トマト えだまめ	③とうふ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑥ジョア ③かぼちゃ はねぎ			
おにも体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ ③たまねぎ きくらげ もやし コーン ④たまねぎ コーン ①バーガーパン ③はくさいきゅう てんぷん ④さとう てんぷん ③ごま ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③にんにく たまねぎ セロリ しめじ とうがん ④スイカ ①コッペパン ③マカロニ さとう ④さとう ③あぶら ④あぶら	③なす たまねぎ ④にがりしょうが ねぎうめ ①こめ ④てんぷん さとう ④あぶら ごま			
おにもエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	5群 炭水化物 6群 脂質	③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④醤油 みりん 酢	③塩 しょう油 鶏がらスープ 醤油 コンソメ ④ケチャップ 白ワイン ⑤塩	③かつお節だし ④酒 醤油 みりん			
調味料・その他 ぜひご家庭で!			豆 豆製品 種実	卵 海藻 芋	魚 豆 果物			
メモ	七夕は、お盆の行事の一つで							