




	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ごはん 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 甘酢漬け	3 ハヤシライス フレンチサラダ 果物	4 ごはん 鶏肉の照焼き ひじき煮 五目汁	5 ごはん 豆腐ボール 付け合せ なめこのみそ汁	6 ごはん 魚の Tandori 風 粉ふき芋 野菜スープ	7 なすと豚肉のぶっかけそうめん 高野豆腐の含め煮
3時	牛乳 ラスク	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 枝豆 ビスケット	牛乳 ジャムサンド	菓子
昼食	9 パン かぼちヤンチュー ピーマンとツナのサラダ	10 豚丼 大豆とわかめの酢の物 果物	11 ごはん 豆腐チャンプル れんこんサラダ 果物	12 ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え えのきたけのすまし汁	13 ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ オニオンスープ	14 焼きそば 中華スープ
3時	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 プレーンクッキー	牛乳 ひじき入りポテトもち	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 カルビスゼリー	菓子
昼食	16 敬老の日	17 お月見 きのご入りあんかけ丼 秋のけんちん汁 かぼちや月見団子/お月見ゼリー	18 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ なすのみそ汁 果物	19 マーボー豆腐丼 春雨サラダ 果物	20 ごはん 魚のフライ 付け合せ スープ煮	21 五百うどん 宝島寺漬け
3時		牛乳 かりんとう	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 カリカリ煮干し ビスケット	菓子
昼食	23 振替休日	24 パン カラフルオムレツ 付け合せ コーンスープ	25 カレーライス 海藻サラダ 果物	26 ごはん 魚の南蛮漬け さつま芋のみそ汁 果物	27 ごはん ミートローフ ゆでキャベツ きのこスープ	28 運動会 
3時		牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳 おはぎ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 かぼちやスイーツ	


昼食	30 納豆そばろ丼 麩のすまし汁 おかか和え
3時	牛乳 ごまじゃこクッキー

エネルギーのもとになる
米・パン・めん類・いも類・油・砂糖など




お米 MILK OIL


体をつくるもとになる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆など



オレンジレンジャー



アカレンジャー



ミドリレンジャー

体の調子を整えるもとになる
野菜・果物・きのこ類など

三色食品群
見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。
ご家庭でもぜひ「この食べ物には何色の力があるのかな？」など日々の食事を通してお話してみてください！