



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	塩分 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
27 (火)	ごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト えだまめ ズッキーニ	たまねぎ にんにく なす しょうが パイン みかん もも ナタデココ	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	597 18.1 1.7		スプーン さかな
28 (水)	せわりパン	ラビオリスープ ミートパンのぐ れいとうピーチ	ラビオリ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく なす もも	パン じゃがいも パンこ	オリーブオイル	523 20.8 2.5		はし スプーン にゅうせいひん
29 (木)	ごはん	とりだんごとやさいのうまに ピーマンともやしの おかかいため	とりだんご なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ もやし しめじ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	534 19.6 1.1		はし しゅじつ
30 (金)	パン Fe/パテチョコレート	とうにゅうスープ こんさいのひらつくね やさいのレモンいため	ウインナー とうにゅう ひらつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし	パン	チョコレート クリーム あぶら	563 22.2 2.9		はし かいそう

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

やってみよう

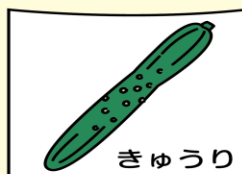
せん
線でつなごう!

なつ た かん じ
夏の食べものの漢字

えい ご
英語クイズ

なつ 夏に
かん じ 漢字
えい ご 英語
の
おいしい 食べもののカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜



きゅうり

watermelon

桃



かぼちゃ

squash

穴子



すいか

octopus

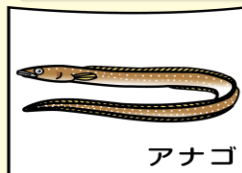
胡瓜



もも

cucumber

蛸



アナゴ

conger eel

南瓜



タコ

peach

西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

ひたえ

