

以上児

## 2がつのこんだてひょう

### 食育目標「郷土食を知ろう」

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月
ひ 日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
まよひ 行事		せつぶんのつどい	きゅうしょくじゆん かい						けんこくきねんの ひ				
昼 食 の よ り	ごはん チキンカツ カラフルサラダ ふゆやさいのミネ ストローネ	えほうまき おにバーグ みかん いわしのつみれじ る	ごはん ひきにくいりあつ やきたまご えびとブロッコリー のオーロラソース めったじる	ごはん しろみさかなのマ ヨチーやき フルーツフレンチ サラダ ふとキャベツのみ そしる	ミルクロール チキンナゲット クリームシチュー ほうれんそうのご まあえ	ごはん こうやどうふのふ わふわに だいこんサラダ だいこんのナムル ごぼうとうふのみ そしる	ごはん すぶた だいこんのナムル はくさいのみそしる	クロワッサン とりにくのてりやき さいかサラダ スープスパゲッ ティ		ごはん さかなのたつたあ げ ポテトサラダ はんぺんとあおな のみそしる	ごはん ミートグラタン ひじきサラダ ねぎとじゃがいも のミルクスープ	ポークカレー ミモザサラダ ふくしんづけ ウインナー	あさりとアスパラの まぜごはん わかめときゅうりの すのもの とんじる りんご
米 料 理	こめ とりにく シーチキン マカロニ コーン、きゅうり あかパプリカ たまねぎ にんじん れんこん ホールトマト ブロッコリー ベーコン	こめ きゅうり、たまご かんぴょう カニカマ、のり あいびきにく たまねぎ、にんじん ちゅうかめん たまねぎ、もやし とんがりコーン ながねぎ さかなすりみ だいこん ごぼう、にんじん	こめ たまご たまねぎ にんじん とりにく えび ブロッコリー ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ さかな チーズ はくさい きゅうり みかん、パイン おつゆふ キャベツ にんじん えのき	パン とりにく たまねぎ にんにく、しょうが ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん ちくわ、いりごま	こめ こうやどうふ ぶたにく さつまあげ にんじん たまご、みつば だいこん きゅうり ハム、コーン ごぼう、にんじん もめんどうふ さつまいも、こねぎ	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも、しいたけ ピーマン パイナップル だいこん きゅうり、にんじん はくさい にんじん あぶらあげ えのき	パン とりにく しょうが はくさい きゅうり みかん、パイン レーズン スパゲッティ たまねぎ ピーマン エビ、ベーコン コーン、しめじ		こめ さかな ながねぎ しょうが じゃがいも にんじん ハム、きゅうり レーズン はんぺん にんじん こまつな さつまいも	こめ もめんどうふ にんじん、たまねぎ ほうれんそう ぶたにく たまご ひじき、きゅうり にんじん ながねぎ じゃがいも ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん、だいこん たまご キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり シーチキン ウインナー	こめ アスパラ あさり きゅうり カニカマ わかめ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき りんご
お や つ	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう カレーチースト ースト	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう みるくむしパン	りんごジュース とうにゅうくずもち		ぎゅうにゅう だいちフレーク	のむヨーグルト クリームボックス	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう オレンジケーキ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	545 kcal 23.2 g 19.6 g 1.1 g	657 kcal 27.5 g 24.9 g 3.2 g	525 kcal 24.9 g 24.8 g 2.1 g	423 kcal 17.9 g 13.3 g 2.3 g	668 kcal 30.5 g 31.7 g 3.8 g	488 kcal 22.1 g 15.9 g 2.1 g	521 kcal 18.8 g 16.9 g 1.8 g	622 kcal 24 g 23 g 2.6 g	kcal g g g	495 kcal 18.3 g 15.8 g 1.3 g	567 kcal 19.9 g 20.3 g 1.5 g	535 kcal 19.8 g 21.5 g 2.5 g	466 kcal 19.7 g 14.4 g 2.4 g

	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
ひ 日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28
まよひ 行事				たんじょうかい		てんのうたんじょう び					
屋 食 トク	バターロール ほかほかみそにこ みうどん はるまき はくさいのごまず あえ	ちゅうかどん さんしよくナムル デコボン ニラたまスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) はくさいのとろとろ に きりほしだいこん のちゅうかサラダ ほうれんそうとな めこのみそしる	ハートのハヤシラ イス かぼちゃサラダ ミニパスタ ココアプリン	エビピラフ キャベツナサラダ ふゆやさいのごま みそしる バナナ		ごはん(てづくりふ りかけ) あつあげのちゅう かふうに はるさめサラダ かきたまじる	レーズンパン やさいあんかけ ラーメン シューマイ ブロッコリーのごま しょうゆ	ごはん さかなのぎゅう にゅうごもあげ きりほしだいこん のふくめに わかめとビーフン のスープ	ごはん わかどりのからあ げ マカロニサラダ キャロットスープ	とりごぼうのまぜ ごはん きゃべつのゆかり あえ のっぺいじる パイナップル
林 料 よう	パン ぶたにく にんじん だいこん あぶらあげ こねぎ うどん はるまき はくさい にんじん いりごま	こめ ぶたにく たけのこみずに しいたけ もやし イカ さやえんどう はくさい にんじん なると もやし にんじん きゅうり デコボン ニラ、にんじん たまご	こめ しらす いりごま やきぎざみのり はくさい ぶたにく はるさめ ながねぎ ちくわ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう なめこ きぬどうふ	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ハム きゅうり レーズン スパゲッティ ピーマン ベーコン たまねぎ にんじん なまクリーム	こめ エビ ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ ながねぎ もめんどうふ ごぼう		こめ しらす しおこんぶ ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこみずに はるさめ きゅうり にんじん たまご たまねぎ、ニラ きぬどうふ	パン ちゅうかめん にんじん キャベツ もやし たけのこみずに コーン なると シューマイ ブロッコリー いりごま	こめ さかな ぎゅうにゅう きりほしだいこん ぶたにく にんじん ほししいたけ ちくわ さつまあげ グリーンピース わかめ たまねぎ ピーマン コーン、にんじん	こめ とりにく にんにく しょうが マカロニ キャベツ にんじん ハム コーン にんじん たまねぎ ベーコン パセリ	こめ とりにく ごぼう にんじん あぶらあげ ほししいたけ きゃべつ きゅうり ゆかりふりかけ さといも だいこん にんじん しいたけ こんにやく ながねぎ
お や つ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう ハートクッキー	ぎゅうにゅう たこやき		ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	ぎゅうにゅう カルビスゼリー
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	519 kcal 20.3 g 22.1 g 2.2 g	500 kcal 20 g 14.9 g 1.3 g	476 kcal 17.7 g 16.1 g 2 g	747 kcal 17 g 39.1 g 1.9 g	463 kcal 16 g 17 g 1.1 g	kcal g g g	554 kcal 23.9 g 19.6 g 2.2 g	567 kcal 22.6 g 22.9 g 2.2 g	520 kcal 20.7 g 16 g 1.7 g	560 kcal 21.6 g 21.4 g 1.7 g	476 kcal 15.6 g 17.4 g 1.4 g

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。

5日(木)白身魚のマヨチー焼き、9日(月)ミルク蒸しパン、19日(木)白菜のとろとろ煮のレンピを玄関に用意致します。

4日(水)のめった汁が郷土食になります。お家でのメニューの参考になると幸いです。