

しょくいく
毎月19日は食19の日!
日本型食生活のススメ

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があると言われています。
主食のごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などをバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。
詳しくは「主な使用食材一覧」をチェック👉



使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



1
木



・ヤンニョムチキン

- ・チャプチェ風炒め
- ・かぼちゃとさつまいものサラダ
- ・果物
- ・ごはん
- ・牛乳

2
金

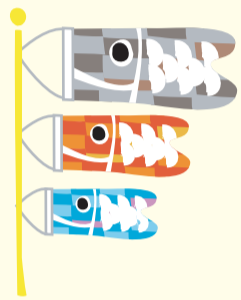


・生揚げと豚肉のオイスターソース炒め

- ・魚のみりん焼き
- ・ゆで野菜のごまだれかけ
- ・フライドポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

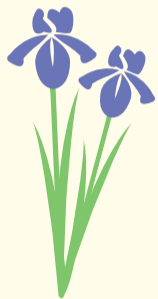
5
月

こどもの日



6
火

振替休日



7
水



・棒餃子

- ・生揚げと小松菜のツナあん煮
- ・ひじき入りサラダ
- ・じゃこ人参ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



8
木



・豆腐のミートソース和え

- ・鶏肉の照り焼き
- ・キャベツとツナの中華和え
- ・果物
- ・塩こんぶごはん
- ・牛乳



9
金



・鯖の塩焼き

- ・根菜の煮物
- ・ブロッコリーとハムのソテー
- ・大学芋
- ・ごはん
- ・牛乳

12
月



・ハニーマスタードチキン

- ・ポロネーゼ
- ・コールスローサラダ
- ・手作り小松菜じゃこふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

13
火



・白身魚のフライ

- ・じゃがいものそぼろあん
- ・磯香和え
- ・チーズ
- ・わかめごはん
- ・牛乳

14
水



・チリコンカン

- ・ソースやきそば
- ・キャベツのマヨドレサラダ
- ・豆腐ナゲット
- ・ペーパーパン
- ・牛乳



15
木



・チキン米粉カレー

- ・いかのガーリック焼き
- ・ピクルス
- ・うずら卵の醤油煮
- ・ごはん
- ・牛乳

16
金



・ビビンバ

- ・チーズポテト
- ・ごまマヨ和え
- ・すりおろしりんごゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

19
月



・鯖の竜田揚げ

- ・生揚げの四川煮
- ・かぼちゃの甘煮
- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・ごまごはん
- ・牛乳



20
火



・肉じゃが

- ・ししゃものごま焼き
- ・切干大根のソース炒め
- ・青のりビーンズ
- ・ゆかりごはん
- ・牛乳

21
水



・カレー味麻婆豆腐

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・うずら卵の塩ゆで
- ・ごはん
- ・牛乳



22
木



・鶏(けい)ちゃん焼き

- ・野菜コロケ
- ・枝豆とひじきの炒め煮
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

23
金



・豚すき丼の具

- ・大根サラダ
- ・カラフルナムル
- ・おかかポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

26
月



・生揚げ入りホイコウロウ

- ・魚の南部焼き
- ・豆入りポテトサラダ
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

27
火



・豚肉のスタミナ炒め

- ・カラフルパスタ
- ・かぼちゃサラダ
- ・おかかふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



28
水



・鶏の唐揚げ

- ・小松菜とひじきのナムル
- ・切干大根の煮物
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

29
木



・白身魚のバジルソテー

- ・ツナマカロニグラタン
- ・青菜のおかか和え
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

30
金



・キムチ豆腐

- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・中華サラダ
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

