



1月

・白身魚のレモンソースがけ
 ・根菜の煮物
 ・ツナマヨ和え
 ・チーズ
 ・鉄っ子ひじきふりかけごはん
 ・牛乳



2火

・豆腐ハンバーグトマトソースがけ
 ・青菜とポテトのソテー
 ・切干大根の和風サラダ
 ・ツナ大豆
 ・ごはん
 ・牛乳



3水

・豚肉のスタミナ炒め
 ・カラフルパスタ
 ・かぼちゃの甘煮
 ・おかかふりかけ
 ・ごはん
 ・牛乳



4木

・鶏の唐揚げ
 ・きんぴらごぼう
 ・キャベツとかにかまのレモン和え
 ・さつまいものきんとん
 ・ごま塩ごはん
 ・牛乳



5金

・生揚げ入りホイコウロウ
 ・魚の塩焼き
 ・豆入りポテトサラダ
 ・青菜の磯香和え
 ・ごはん
 ・牛乳



8月

・大豆入りドライカレー
 ・いかのマスタード焼き
 ・野菜の香味和え
 ・すりおろしりんごミニゼリー
 ・ごはん
 ・牛乳



9火

・ハニーマスタードチキン
 ・ボロネーゼ
 ・もやしのごまドレ和え
 ・小松菜じゃこふりかけ
 ・ごはん
 ・牛乳



10水

・豚キムチ炒め
 ・コーンポテト
 ・枝豆とひじきの炒め煮
 ・豆腐ナゲット
 ・ごはん
 ・牛乳



11木

・麻婆豆腐
 ・竹輪の磯辺揚げ
 ・春雨のサラダ
 ・チーズ
 ・ごはん
 ・牛乳



12金

・さばの塩焼き
 ・じゃがいものそぼろあん
 ・はりはり漬け
 ・ミックスフルーツ
 ・ゆかりごはん
 ・牛乳

15月

敬老の日

16火

・家常豆腐 (ジャーチャンドウ)
 ・魚の南部焼き
 ・シャキシャキ梅サラダ
 ・チーズ
 ・ごはん
 ・牛乳

17水

・チリコンカン
 ・鶏肉のスタミナ焼き
 ・コールスローサラダ
 ・フライドポテト
 ・ターメリックライス
 ・牛乳

18木

・魚の麦味噌焼き
 ・ごまだれ和え
 ・小松菜と油揚げのおかか和え
 ・大学芋
 ・ごはん
 ・牛乳

19金

・鶏の香味揚げ
・大根きんぴら
・ひじきと豆のマリネ
 ・うずら卵の醤油煮
 ・ごはん
 ・牛乳



22月

・いかのガーリック揚げ
 ・カレーミート
 ・ひじき入りサラダ
 ・いんげんのごま和え
 ・バターライス
 ・牛乳

23火

秋分の日



24水

・豆腐のチリソース
 ・チキンカツ
 ・切干大根の煮物
 ・きゅうりの塩昆布浅漬け
 ・ごはん
 ・牛乳



25木

・さばの唐揚げカレー風味
 ・生揚げと小松菜のツナあん煮
 ・ジャーマンポテト
 ・切り干しフレークふりかけ
 ・ごはん
 ・牛乳



26金

・韓国風肉じゃが
 ・ししゃものごま天
 ・ブロッコリーとベーコンのソテー
 ・チーズ
 ・ごはん
 ・牛乳



29月

・豆腐のミートソース和え
 ・鶏肉の照り焼き
 ・ごぼうのごまマヨサラダ
 ・すりおろし洋梨ミニゼリー
 ・塩昆布ごはん
 ・牛乳



30火

・魚のねぎ味噌焼き
 ・ツナとひじきの大根サラダ
 ・青のりポテト
 ・青菜とコーンのソテー
 ・ごはん
 ・牛乳

毎月19日は食19の日!

日本型食生活のススメ ~減塩のススメ~

「日本型食生活」とは、米飯を中心とし、主菜・副菜があり、魚・野菜や果物など多種多様な食品を摂るといった食事内容のことです。

和風のおかずばかり食べていると、塩分の取り過ぎになりやすいことがわかっています。「日本型食生活」は、米飯を中心として、和風のおかずだけでなく、西洋風のおかず・中華風のおかず等々とも組み合わせることができる望ましい食生活です。

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。