

〈今月の目標〉 なつをげんきにすごそう

はし	日曜	献立名		おもな材料			調味料など	栄養価		
				赤の食品	緑の食品	黄の食品		1人1日(Kcal)	たんぱく質(g)	
				おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと				
	1 (月)	今日のめあて(食育の観点)		チリコンカン について しろう(食文化)					596	
		パン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたレバー きんときまめ かいそうミックス ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト だいこん きゅうり	パン さとう	じゃがいも ごまあぶら	ウスターソース スープストック こしょう ケチャップ しお しょうゆ す	26.5		
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点)		だし を あじわおう(食事の重要性)					637	
		ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ たくあんあえ	とりにく 牛乳 かまぼこ ちくわのいそべあげ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たくあん だいこん もやし きゅうり	うどん あぶら	しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり	24.6			
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点)							616	
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル アーモンド	ぶたにく 牛乳 あいがもいりボール あつあげ あかみそ いとかまぼこ	しょうが しめじ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ほうさいキムチ もやし チンゲンサイ きくらげ	こめ ごま さとう ごまあぶら アーモンド(個装)	スープストック しょうゆ す	25.2			
	4 (木)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよく に つかわれている なつやさい を みつけよう(食品を選択する能力)					649	
		なつやさいカレー 牛乳 いかのレモンサラダ	ぎゅうにく 牛乳 いか	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレールウ しょうゆ スープストック チキンスープ ウスターソース	24.3			
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点)		たなばた に ちなんだ しろくじ について しろう(食文化)					584	
		ごはん 牛乳 てりやきチキンハンバーグ はりはりづけ あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	とりハンバーグ 牛乳 かまぼこ	はなぎりだいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま かたくりこ あかごめうどん たなばたゼリー(個装)	しょうゆ す だしこんぶ だしけずり だしのもと しお	21.7			
	8 (月)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよく の じゅんぴ を するとき の みだしなみ を ととのえよう(社会性)					558	
		ピラフ 牛乳 しろみざかなカリカリフライ ごぼうサラダ ひとくちゼリー(ピーチ)	ウインナー 牛乳 しろみざかなカリカリフライ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ えだまめ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ひとくちゼリー(ピーチ) (個装)	チキンスープ しお こしょう しょうゆ す やさいパイオン	19.1			
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)		「いただきます」の いみ を しり かんしゃ して たべよう(感謝の心・社会性)					568	
		ごはん 牛乳 ちゅうかいため キャベツのあえもの こくとうビーンズ	ぶたにく 牛乳 こくとうビーンズ(個装)	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ほししいたけ とうもろこし きゅうり さやいんげん キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ す	24.3			
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)		なつパテ しない しろくせいかつ を こころがけよう(食事の重要性)					645	
		ごはん 牛乳 とりにくのあまずあんかけ もずくスープ	とりにく 牛乳 ベーコン とうふ もずく	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ レモンかじゅう	こめ かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ す しお ちゅうかスープのもと	25.1			
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)		はし を ただしく つかおう(社会性)					578	
		ごはん 牛乳 やきにく ちりめんのあまずあえ とうにゅうムース	ぎゅうにく 牛乳 あかみそ ちりめん とうにゅうムース(個装)	しょうが キャベツ ピーマン きピーマン にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	こめ さとう	ケチャップ しょうゆ ウスターソース す	22.8			
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しょうが の はたらき を しり けんこう な からだづくり に やくたてよう(心身の健康)					554	
		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため くきわかめのごぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく 牛乳 くきわかめ あつあげ ちゅうみそ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぶづけ ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	23.8			
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)		しろくじ の てつだい や りより に ちようせん しろう(食事の重要性)					587	
		けんちんうどん 牛乳 キャベツのこんぶあえ こざかなナッツ	とりにく 牛乳 かまぼこ しおこんぶ こざかなナッツ(個装)	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さといも こんにゃく	しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり	25.4			
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)		さかな の よさ を しり せつきよくて き に たべよう(食品を選択する能力)					629	
		ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんのゆかりあえ なつやさいのみそしる	さば 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ	だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ なす たまねぎ オクラ	こめ	しお ゆかり しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	23.1			
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)		そうじゃさんの きくらげ を あじわって たべよう(食品を選択する能力)					605	
		ごはん 牛乳 いりどり きくらげのごまあえ わらびもち	とりにく 牛乳	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり きくらげ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま わらびもち(個装)	しょうゆ	21.2			
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)		じもと で とれる たべもの について しろう(食文化)					554	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものみそいため ひじきとこまつなのあえもの	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちゅうみそ ひじき いとかまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ なす ねぎ キャベツ こまつな	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	しょうゆ す テンメンジャン	23.4			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ じゃがいも・たまねぎ 赤米うどん	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく	※ アレルギ－対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー kcal たんぱく質 g	597 23.6