

# 笠岡認定こども園 5がつこんだてひょう

たべものは、からだのなかに はいってからの はたらきによって、3つの なかまに わけられます。 きゅうしょくには どんなものが はいっているかな？

【毎月19日は食育の日】

●○ 都合により献立を変更する場合があります。 ○●

日	曜	10じ おやつ	こんだてめい	3じ おやつ	お も な ざ い り よ う		
					き	あ	み
					いろ	か	ど り
					げんきにうんどうする ちからをつくる	げんきなからだる を つ く だる	からだのちようしを と と の え る
1	水	ぷりん	にくみそどん かぼちゃさらだ くだもの	ぎゅうにゆう かしわもち	こむぎこ ごま さとう こめ	ぶたにく ぎゅうにく みそ ぎゅうにゆう あぶらあげ わかめ みそ きなこ	きゅうり にんじん かぼちゃ もやし たまねぎ ねぎ
2	木	ぎゅうにゆう びすけつと	ごはん たまごとし きやべつとはむのさらだ きなこ	みるく ふる一つさんど	じゃがいも あぶら さとう どれっしんぐ みつくすこ しよくぼん こめ	こうやとうふ とりにく たまご つな ベーこん もずく ぎゅうにゆう ういんなー	たまねぎ しいたけ ぐりんびーす きやべつ こまつな にんじん きばぶりが とうもろこし ねぎ
3	金	けんぽうきねんび					
4	土	みどりのひ					
6	月	ふりかえきゅうじつ					
7	火	ぎゅうにゆう ぼーろ	ごはん さばのもろみみそかけ じゃこあえ けんちんじる くだもの	ぎゅうにゆう ここあくつきー	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ばたー こめ	ぶたにく はむ ぎゅうにゆう おから かんてん たまご さば	びーまん あかほりか たけのこ えりんぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり れーずん おれんじ
8	水	ぎゅうにゆう くだもの	ごはん やさいいりちきんなげつと かみかみさらだ みそしる	みるく おこのみやき	ばんこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こめ	とりひきにく とうふ やきぶた わかめ たまご すきむみるく とりにく ぎゅうにゆう くりーむ ちーず	にんじん びーまん たまねぎ きゅうり ちんげんさい もやし きやべつ ねぎ
9	木	ぎゅうにゆう こーんふれーく	ごはん ごもくたまごやき くだもの ひじきのいために ぎゅうにゆうぶたじる	みるく ようふうおこし	こめ あぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく たまご ちーず ひじき しらすほし あぶらあげ わかめ ぎゅうにゆう ういんなー	にんじん こまつな ねぎ たけのこ えのきたけ みかん
10	金	ぎゅうにゆう くつきー	てづくりばん ちきんびーんず だいこんさらだ よーぐると	わかくさおにぎり おちや	さとう ごま あぶら でんぶん こめ	よーぐると すきむみるく あぶらあげ とうふ とりにく きなこ	きやべつ こまつな とうもろこし ばいんかん だいこん にんじん ごぼう ねぎ
11	土	おちや せんべい	すきやきどん なしもどき くだもの	とうにゆう ばん	あぶら さとう じゃがいも ごま まよねーず こめ	ぶたにく とうふ はむ ぎゅうにゆう	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ きゅうり ばなな
13	月	ぎゅうにゆう くだもの	ごはん きやべつのもんちかつ ゆかりあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゆう みたらしだんご	さとう じゃがいも しよくぼん こめ しらたまこ	とりにく よーぐると わかめ しらすほし ベーこん みそ ぎゅうにゆう つな ちーず	にんにく しょうが きゅうり きやべつ きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ ばいん とうもろこし げせり
14	火	ぜりー	ごはん さけのさいきょうやき きりぼしだいこんにつけ はんべんのすましじる くだもの	みるく ちーずはるまき	こめ こんにやく ごまあぶら さとう あぶら はるまきのかわ	さけ はんべん ぎゅうにゆう くりーむ ちーず ちーず	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん そらまめ きやべつ こまつな ばいん
15	水	ぎゅうにゆう ぼーろ	ごはん ちくわのいそべあげ にんじんしりしり うどんじる	みるく ばななまふいん	こむぎこ あぶら ごま さとう ばたー こめ	ちくわ あおりのり しらすほし たまご あつあげ みそ すきむみるく くりーむちーず	にんじん びーまん たまねぎ しめじ ねぎ ばなな
16	木	ぎゅうにゆう まかろにきなこ	わかめおにぎり ちくげんに そらまめのしおゆで とうろこんぶあえ	ぎゅうにゆう みーとさんどいっち	こめ ごま あぶら ばたー しよくぼん	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゆう わかめ こんぶ とりにく こんにやく	にんじん きやべつ きゅうり そらまめ たまねぎ ぐりんびーす
17	金	ぎゅうにゆう うえはーす	ごはん ぶたにくのびかた おかかあえ ちゅうかすーぶ くだもの	かるびすぼんち くらかー おちや	こむぎこ あぶら じゃがいも はるさめ こめ	ぶたにく たまご ちーず ひじき しらすほし あぶらあげ わかめ すきむみるく きなこ	にんじん こまつな ねぎ たけのこ えのきたけ ばなな
18	土	おちや せんべい	わふうすばげてい やさいさらだ くだもの	ぎゅうにゆう ばん	じゃがいも あぶら さとう すばげてい ういんなー ちくわ ぎゅうにゆう		たまねぎ にんじん ぐりんびーす もやし こまつな きくらげ おれんじ
20	月	ぎゅうにゆう くだもの	とりどうふどん くだもの ほうれんそうのごまあえ	みるく ぼてとぎょうざ	さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ぎょうざのかわ ばたー こめ	とりひきにく とうふ はむ にぼし あおりのり ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ びーまん ほうれんそう ばなな ぐりんびーす
21	火	ぎゅうにゆう こーんふれーく	ごはん さけふらい おかかあえ みそしる きなこ	ここあみるく くつきー	こむぎこ あぶら さとう みつくすこ さとう	さけ ちくわ かつおぶし わかめ とうふ みそ きなこ すきむみるく たまご	きゅうり にんじん きやべつ かぼちゃ たまねぎ ねぎ
22	水	ぎゅうにゆう くつきー	てづくりばん びーふしちゅー きやべつのまりね くだもの	いなりずし おちや	こめ こむぎこ ばたー あぶら るう おりーあぶら じゃがいも	ぎゅうにく はむ たまご すきむみるく あげ さとう	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ ぐりんびーす とうもろこし ばぶりが ばいん
23	木	よーぐると	ごはん ぶたにくのしょうがやき おからいりぼてとさらだ みそしる	ぎゅうにゆう きなこむしばん	こめ さとう あぶら じゃがいも まよねーず こむぎこ ばたー	ぶたにく とうふ はむ おから みそ すきむみるく	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ だいこん こまつな ほうれんそう しょうが
24	金	ぎゅうにゆう ぼーろ	ぴらふ ささみのちーずかつ つけあわせ たまごすーぶ くだもの	かるびす けーき	ばたー こむぎこ ばんこ あぶら こめ	ぶたひきにく ささみ たまご ちーず かつおぶし ういんなー	たまねぎ びーまん げせり ぶろっこーに にんじん ほうれんそう たけのこ もやし えのきたけ しいたけ ばいん みかん
25	土	ぎゅうにゆう びすけつと	おやこうどん まかろにさらだ ちーず	おにぎり おちや	あぶら さとう まかろに まよねーず うどん	とりにく たまご みそ はむ ぎゅうにゆう ちーず	きやべつ こまつな にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり れーずん みかん
27	月	ぎゅうにゆう こざかな こんぶ	ばたーちきんかれー はるさめさらだ くだもの	かさおからーめん おちや	じゃがいも あぶら るう はるさめ さとう ごまあぶら ちゅうかめん ばたー	ぶたにく すきむみるく はむ ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん ぐりんびーす きやべつ きゅうり とうもろこし ばなな
28	火	りんごじゅーす ちーず	ごはん さばのけちやつがやき みそしる にんじんとにらのつないだめ くだもの	みるく ちーずけーき	でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう みつくすこ こめ	さば つな あぶらあげ みそ すきむみるく たまご ぎゅうにゆう	にんじん にら えのきたけ たまねぎ きやべつ ねぎ おれんじ
29	水	ぎゅうにゆう せんべい	ごはん とりにくのまーまれーどやき きやべつさらだ とうにゆうこーんすーぶ くだもの	ぎゅうにゆう あげばん	みつくすこ おりーあぶら さとう こめ ばたー こめ	とりにく きなこ とうにゆう はむ ぎゅうにゆう たまご	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ げせり ばなな
30	木	ぎゅうにゆう こーんふれーく	ごはん みーとろーふ わかめすーぶ どれっしんぐさらだ ちーず	みるく あつがるばい	でんぶん じゃがいも まよねーず さとう ごま	ひじき とうふ ぶたひきにく すきむみるく よーぐると わかめ みそ ちーず	たまねぎ かつおぶし きやべつ きゅうり えのきたけ かぼちゃ にんじん ねぎ りんご
31	金	とうにゆう くだもの	ごはん ればかつ なむるふう もずくすーぶ くだもの	ぎゅうにゆう しおやきそば	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかめん	ぶたればー もずく とうふ みそ ぎゅうにゆう ほしえび ぶたにく	しょうが とうもろこし きやべつ もやし にんじん ゆかり たまねぎ しめじ ねぎ にんにく ちんげんさい ばいん

- ★ きいろ・・・ごはん、パン、うどん、いも類、砂糖、油脂、マヨネーズ など ⇒ 主食
- ★ あ か・・・魚、肉、卵、豆製品、乳製品、海藻 など ⇒ 主菜
- ★ みどり・・・野菜、果物、きのこ ⇒ 副菜

※1回の食事に、3色がそろうとバランスのいい食事です  
朝食から3色そろうと体もバッチリ目が覚めますね！

● 毎月19日は食育の日です！

お誕生会は

24日(金)です

作成者: 栄養士(野田)

