

2がつ きゅうしょくこんだてひょう



<すき焼き>



食育だより

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	木	のぎわなちゃーほん・はるまき ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・春巻き かにかま・牛乳	米・ごま・油 でんぷん	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン・たけのこ ほうれん草	ばかうけ	
2日	金	まめっこごはん・いわしうめに みそしる・ばなな ぎゅうにゅう	茹大豆・いわし梅煮 ちりめんじゃこ・みそ 豆腐・牛乳	米	にんじん・しめじ カットわかめ・白菜 えのきたけ・バナナ	えほう ろーる	
5日	月	ちゅうかふうまぜごはん はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油 フレンチドレッシング	干しいたけ・たけのこ にんじん・白菜・たまねぎ コーン・カットわかめ・りんご	まーまれーど けーき	
6日	火	ごはん・にくじゃが・みかん ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん ほうれん草・もやし・みかん	はーべすと	
日	水	こっぺばん・にこみはんぱーぐ こーるすろーさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン ロールドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ きやべつ・きゅうり バナナ	きなこ くつきー	
8日	木	ごはん・はくさいとつなごまあえ きやべつとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ シーチキン 牛乳	米・油・砂糖 ごま	きやべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・白菜 にんじん	おもち	
9日	金	ごはん・あじふらい・そえやさい とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	アジフライ 豆腐・豆乳・みそ 牛乳	米・油・さといも	きやべつ・たまねぎ にんじん・えのきたけ しょうが	すていっく ばん	
13日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ カットわかめ・かぶ・りんご	はーとの ころっけ	
14日	水	ろーるばん・ほうれんそうさらだ いたりあんすばげてい てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム	ロールパン・マヨネーズ スパゲティ・ごま 油・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ほうれん草 きやべつ	ゆうやけ おにぎり	
15日	木	ごはん・だいこんのみそに わふうさらだ・みかん ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ 厚揚げ・かつお節 牛乳	米・砂糖 和風ドレッシング じゃがいも	大根・にんじん ひじき・ほうれん草 みかん	やきそば	
16日	金	ごはん・とりにくれもん にんじんしりしり・せんぎりうまに ぎゅうにゅう	鶏肉・シーチキン 油揚げ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・ごま・ごま油	にんじん・切干大根 つきこんにやく	ばなな けーき	
19日	月	ごはん・さげちゃんちゃんやき はるさめすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・みそ 豚肉 牛乳	米・バター・砂糖 春雨・でんぷん 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん 太もやし・きやべつ 干しいたけ・ほうれん草	だいがく いも	
20日	火	ふれーくどん・にくどうふ ごもくすーぶ ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 豚ひき肉 牛乳	砂糖・ごま でんぷん	たまねぎ・えのきたけ ねぎ・しょうが・もやし たけのこ・にんじん・しめじ	むーん らいと	
21日	水	ろーるばん・にこみうどん かきあげ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ 油揚げ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも てんぷら粉	にんじん・ほうれん草 たまねぎ・みかん	こーん ふれーく	
22日	木	かれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナナ	つなまよ ばん	
26日	月	わかめごはん・ししゃもてんぶら とうふすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ししゃもてんぶら 油揚げ・豆腐・牛乳	米・砂糖・油	わかめ・にんじん・コーン 干しいたけ・こんにやく ほうれん草・えのきたけ	れもん ぱっく	
27日	火	ごはん・さげのねぎみそやき のっぺいじる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・みそ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・ごま油 さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにやく・りんご	はーに とーすと	
28日	水	こっぺばん・てづくりなげつと やさいたつぷりうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン ベーコン 牛乳	コッペパン・でんぷん マヨネーズ じゃがいも・オリーブ油	にんじん・きゅうり きやべつ・たまねぎ	つなあげ	
29日	木	ばえりあ・こんさいつくね はくさいりんむに ぎゅうにゅう	シーフードミックス こんさいつくね 鶏肉・牛乳	米・バター	たまねぎ・赤ピーマン・白菜 チンゲン菜・クリームコーン にんじん・ブロッコリー・しめじ	ちやがゆ	



畑の野菜おいし〜い♪



畑の白菜・水菜・ねぎを使って、すき焼きパーティー♪



畑で育てた、白菜、水菜、ねぎ、大根、人参を収穫し、「すき焼きパーティー」と「おでんパーティー」をしました。収穫したての野菜の味は格別！みんなで、旬の味を楽しみました。



大根こんなに採れたよ〜！



大鍋でグツグツ...

<おでん>



野菜を洗って、皮をむいて、切って...



大根、やわらかくて
とってもおいしかったよ♪

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(木) 恵方ロール・・・食パン・生クリーム・みかん缶・パイン缶1本
- 5日(月) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
- 7日(水) きなこクッキー・・・きな粉・小麦粉・バター・砂糖
- 13日(火) ハートのころっけ・・・ハートのころっけ・油
- 14日(水) 夕焼けおにぎり・・・米・にんじん・しょうゆ・みりん
- 15日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし
- 19日(月) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 22日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン
マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
- 27日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 29日(木) 茶がゆ・・・米・番茶・塩

