


日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える						
1	月	わかめごはん れんこんつくねバーグ キャベツの塩こんぶ和え	みそ汁 麦茶 果物	ピザトースト 牛乳	米 砂糖	片栗粉 食パン	牛乳 鶏肉 みそ ウインナー	豆腐 チーズ だいこん	たまねぎ れんこん きゅうり しめじ	ねぎ にんじん ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳	
2	火	ごはん さげのごま焼き だいこんの煮物	みそ汁 麦茶 果物	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	片栗粉 さつまいも	さげ みそ バター	ごま 牛乳	だいこん いんげん たまねぎ	しいたけ にんじん こまつな	味噌おにぎり 牛乳	
4	木	ごはん かれのいのきのソース ひじきの煮物	みそ汁 麦茶 果物	イチゴジャムスコーン 牛乳	米 砂糖	小麦粉 さつまいも	牛乳 油揚げ みそ	かれい 豆腐 バター	しめじ にんじん だいこん	えのき いんげん チンゲン菜	たまねぎ ひじき	茶飯おにぎり 牛乳
5	金	ブルコギ風丼 じゃがいものチーズ焼き	すまし汁 麦茶 果物	ミルクくず餅 牛乳	米 砂糖	ごま油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ごま きな粉	豚肉 チーズ	もやし ニラ	たまねぎ しめじ ねぎ	にんじん コーン わかめ	青のりおにぎり 牛乳
6	土	肉うどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	さつまいも	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のマヨサラダ	みそ汁 麦茶 果物	コロコロチーズのケーキ 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖 小麦粉	牛乳 ツナ	鶏肉 みそ	たまねぎ きゅうり しめじ	しょうが にんじん ほうれん草	切り干し大根 かぼちゃ	ゆかりおにぎり 牛乳
9	火	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ	みそ汁 麦茶 果物	きなこクッキー 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 小麦粉	牛乳 みそ きな粉	かじき バター	しょうが コーン	キャベツ えのき	ブロッコリー わかめ	味噌おにぎり 牛乳
10	水	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物	チキンライスおにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	しめじ もやし なめこ	ニラ にんじん ねぎ	おかかおにぎり 牛乳
11	木	ごはん かれのいのんにくみそ焼き れんこんのごまマヨサラダ	すまし汁 麦茶 果物	さつまいもようかん 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖	牛乳 かれい	みそ ごま	にんにく にんじん えのき	れんこん ほうれん草 さつまいも	カリフラワー かぶ	茶飯おにぎり 牛乳
12	金	キーマカレー 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	シュガートースト 牛乳	米 春雨 食パン	小麦粉 ごま油 砂糖	豚肉 バター	大豆 牛乳	たまねぎ きゅうり ほうれん草	にんじん だいこん トマト	ピーマン しめじ	青のりおにぎり 牛乳
13	土	ソース焼きそば だいこんの煮物	すまし汁 麦茶 果物	のり佃煮おにぎり 牛乳	中華麺 麩	米 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん だいこん	たまねぎ ほうれん草 しめじ	キャベツ	ビスケット 牛乳
15	月	ごはん 松風焼き キャベツの塩こんぶ和え	みそ汁 麦茶 果物	ケチャップトースト 牛乳	米	食パン	牛乳 豚肉 チーズ	豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ だいこん	ねぎ きゅうり しめじ	コーン にんじん ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
16	火	ごはん さげのごま焼き だいこんの煮物	みそ汁 麦茶 果物	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	片栗粉 さつまいも	さげ みそ バター	ごま 牛乳	だいこん いんげん	しいたけ たまねぎ こまつな	にんじん	味噌おにぎり 牛乳
17	水	ミートソースパゲッティ ブロッコリーサラダ	すまし汁 麦茶 果物	ツナマヨおにぎり 牛乳	パスタ 砂糖 マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ	牛乳 チーズ	豚肉 ツナ	たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれん草	ブロッコリー まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
18	木	ごはん かれのいのきのソース ひじきの煮物	みそ汁 麦茶 果物	イチゴジャムスコーン 牛乳	米 砂糖	小麦粉 さつまいも	牛乳 油揚げ みそ	かれい 豆腐 バター	しめじ にんじん だいこん	えのき いんげん チンゲン菜	たまねぎ ひじき	茶飯おにぎり 牛乳
19	金	ブルコギ風丼 じゃがいものチーズ焼き	すまし汁 麦茶 果物	ミルクくず餅 牛乳	米 砂糖	ごま油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ごま きな粉	豚肉 チーズ	もやし ニラ	たまねぎ しめじ ねぎ	にんじん コーン わかめ	青のりおにぎり 牛乳
20	土	肉うどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	さつまいも	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
22	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のマヨサラダ	みそ汁 麦茶 果物	コロコロチーズのケーキ 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖 小麦粉	牛乳 ツナ	鶏肉 みそ	たまねぎ きゅうり しめじ	しょうが にんじん ほうれん草	切り干し大根 かぼちゃ	ゆかりおにぎり 牛乳
24	水	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物	チキンライスおにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	しめじ もやし なめこ	ニラ にんじん ねぎ	おかかおにぎり 牛乳
25	木	ごはん かれのいのんにくみそ焼き れんこんのごまマヨサラダ	すまし汁 麦茶 果物	さつまいもようかん 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖	牛乳 かれい	みそ ごま	にんにく にんじん えのき	れんこん ほうれん草 さつまいも	カリフラワー かぶ	茶飯おにぎり 牛乳
26	金	キーマカレー 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	シュガートースト 牛乳	米 春雨 食パン	小麦粉 ごま油 砂糖	豚肉 バター	大豆 牛乳	たまねぎ きゅうり ほうれん草	にんじん だいこん トマト	ピーマン しめじ	青のりおにぎり 牛乳
27	土	ソース焼きそば だいこんの煮物	すまし汁 麦茶 果物	のり佃煮おにぎり 牛乳	中華麺 麩	米 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん だいこん	たまねぎ ほうれん草 しめじ	キャベツ	ビスケット 牛乳
29	月	ごはん 松風焼き キャベツの塩こんぶ和え	みそ汁 麦茶 果物	ケチャップトースト 牛乳	米	食パン	牛乳 豚肉 チーズ	豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ だいこん	ねぎ きゅうり しめじ	コーン にんじん ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
30	火	ごはん さげのごま焼き だいこんの煮物	みそ汁 麦茶 果物	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	片栗粉 さつまいも	さげ みそ バター	ごま 牛乳	だいこん いんげん	しいたけ たまねぎ こまつな	にんじん	味噌おにぎり 牛乳

 身近な食品 いも について

いもは植物の根や茎などが栄養を蓄えて膨らんだものです。いろいろないもが食べられていて、とても身近な食品です。

さといも

地下茎が膨らんだものです。水分が多く、カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。



じゃがいも

糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。食物繊維はさつまいもよりも多いのも特徴です。煮物やスープなどで食べられます。

そのほかにも
こんにゃくの原料であるこんにゃくいも
生で食べられるきくいもやヤーコンがあります。

ながいも

茎と根の中間部分の担根体が膨らんだものです。生で食べることができ、とろろや漬物などで食べられます。

