



※には、岐阜県の食べ物が使われています。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>※ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>きんときまめのあまに</p> <p>※ごはん</p> <p>※みきずり 2日</p> <p>エネルギー 635 kcal たんぱく質 1.2 g</p>	<p>※ひじきとだいずのもの</p> <p>※ちくわのこうみあげ</p> <p>※ごはん</p> <p>※ぐだくさんみそしる 3日</p> <p>エネルギー 620 kcal たんぱく質 2.2 g</p>	<p>フルーツもりあわせ</p> <p>※ピピンパどんぶり</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※たまごいりトックスープ 4日</p> <p>エネルギー 634 kcal たんぱく質 1.9 g</p>	<p>※みずなのサラダ</p> <p>※フライビーンズ</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※シーフードカレー 5日</p> <p>エネルギー 631 kcal たんぱく質 1.9 g</p>	<p>※キャベツのソテー</p> <p>※フライドチキン</p> <p>※ころパン</p> <p>※ふゆやさいのスープ 6日</p> <p>エネルギー 649 kcal たんぱく質 2.0 g</p>
<p>※ふきよせ</p> <p>※サバのおろしだれ</p> <p>※ごはん</p> <p>※あつあげのぎふみそしる 9日</p> <p>エネルギー 587 kcal たんぱく質 2.6 g</p>	<p>のざわなふりかけ</p> <p>※しみどうふのたまごとし</p> <p>※ごはん</p> <p>※きのこのみぞれじる 10日</p> <p>エネルギー 610 kcal たんぱく質 1.5 g</p>	<p>※きりぼしだいこんのちゅうかういため</p> <p>ギョーザ</p> <p>※ちゅうかめん</p> <p>※やさいラーメン 11日</p> <p>エネルギー 638 kcal たんぱく質 2.2 g</p>	<p>※かくふのにつけ</p> <p>さんしよくごはん</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※のっぺいじる 12日</p> <p>エネルギー 640 kcal たんぱく質 2.4 g</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>※チリコンカン</p> <p>※しょくパン</p> <p>※ポテトスープ 13日</p> <p>エネルギー 600 kcal たんぱく質 2.5 g</p>
<p>※はくさいのにびたし</p> <p>あつやきたまご</p> <p>※なつとう</p> <p>※ごはん</p> <p>※ぶたじる 16日</p> <p>エネルギー 610 kcal たんぱく質 2.6 g</p>	<p>※にまなす</p> <p>※ワカサギのからあげ</p> <p>※ごはん</p> <p>※きりたんぼなべ 17日</p> <p>エネルギー 697 kcal たんぱく質 2.5 g</p>	<p>※だいずりツナごはん</p> <p>※にくじゃが</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※だいこんのぎふみそしる 18日</p> <p>エネルギー 643 kcal たんぱく質 1.7 g</p>	<p>とうじかぼちゃ</p> <p>※サケのゆずみそかけ</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※うちこみじる 19日</p> <p>エネルギー 620 kcal たんぱく質 1.6 g</p>	<p>※じゃがいものオイスターソースいため</p> <p>エビとあつあげのチリソースに</p> <p>ゼリー</p> <p>※ごはん</p> <p>※ワンタンスープ 20日</p> <p>エネルギー 586 kcal たんぱく質 1.3 g</p>
<p>※きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>※コイワシのたつたあげ</p> <p>※ごはん</p> <p>※さいともものぎふみそしる 23日</p> <p>エネルギー 615 kcal たんぱく質 1.8 g</p>	<p>※ひじきサラダ</p> <p>とりにくのあかワインに</p> <p>デザート</p> <p>※コッペパン</p> <p>※ほうれんそうのクリームスープに 24日</p> <p>エネルギー 601 kcal たんぱく質 1.9 g</p>	<p>※ラーバーツァイ</p> <p>※だいずとごぎかなのごまがらめ</p> <p>※ソフトめん</p> <p>※ちゅうかあんかけ 25日</p> <p>エネルギー 587 kcal たんぱく質 1.6 g</p>	<p>※こまつなとしめじのごまあえ</p> <p>※ぶたにくとあつあげのみそいため</p> <p>※むぎごはん</p> <p>※こぶじる 26日</p> <p>エネルギー 648 kcal たんぱく質 1.8 g</p>	<p>12月</p> <p>みなみ</p>

あじのたび

今月は「なかのけん」です。

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよく)「日本型食事」の日

冬至とかぼちゃ

なつ ふう ほぞん あま
夏から冬にかけて保存したかぼちゃは、とても甘くなり、かぜなどの
びょうき ふせ とし
病気を防ぐビタミン類なども多くなります。そのため、むかし とうじ
日には、かぼちゃが食べられていました。しっかりと食べて、病気を防ぎ
ひ た た びょうき ふせ
ましよう。

きせつのしよくじ

大晦日

冬至

おおみそか
とうじ
おたのしみ