



3がつのこんだてひょう

平成29年3月1日

浜岡保育園

食育目標「3大栄養素について確認しよう」

日	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	もく木
行事	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
行事	えいごきょうしつ		ひなまつり たんじょうかい		おわかれえん そく	たいそうきょうしつ	おはなしかい	クッキング	おわかれかい		ひなんくんれん	たいそうきょうしつ		
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう りんご ルヴァンクラシカル	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう デコポン ウエハース	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ルヴァン	ぎゆうにゆう オレンジ ビスケット	ぎゆうにゆう りんご チーズ	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ ルヴァンクラシカル	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル チーズ	ぎゆうにゆう りんご せんべい
昼食	・ごはん ・にくどうふ ・だいたいサラダ ・きのこじる	・ごはん ・さかなのねぎみそやき ・キャベツのおかかあえ ・はくさいのみそじる	・ひしもちふう ごはん ・えびフライ ・なのはなサラダ ・はまぐりのおすいもの	・ごはん ・すぶた ・だいこんサラダ ・ほうれんそうのスープ	・レタスチャーハン ・とりにくのさっぱり ・かきたまじる	・ペビーパン ・おこさまちゃん ぼんめん ・むしシュウマイ ・コーンスープ ・りんご	・ごはん ・てづくりふりかけ ・えいようきんぴら ・さんかいなべ	・ごはん ・さかなのいそあげ ・ほうれんそうと ふのごまあえ ・とうふのすましじる	・ごはん ・カレーピラフ ・スパニッシュ ・オムレツ ・フライドポテト ・ドレッシング サラダ ・コンソメスープ ・りんごゼリー	・ごはん ・すきやきふう に ・やさいの あまずあえ ・だいこんの みそじる	・ごはん ・ぶたにくのしょう がやき ・きゅうりのすの もの ・こんさいじる	・しょくパン ・さかなのムニエル ・れんこんサラダ ・のっぺいじる	・こだいまいり ごはん ・ひじきサラダ ・ホワイシ チュー ・オレンジ	・ミニクワッサン ・やきそば ・はるまき ・やさいスープ
材料	こめ ぎゆうにく とうふ しめじ たまねぎ だいたい きゅうり にんじん コーン チーズ えのき しいたけ みつば おふ	こめ さかな ねぎ キャベツ きゅうり ちくわ かつおぶし はくさい だいこん にんじん あぶらあげ	こめ さけ わかめ えび たまご なのはな キャベツ だいこん コーン はまぐり とうふ えのき ねぎ	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも だいこん きゅうり ハム コーン ほうれんそう キャベツ しめじ	こめ とりにく たまねぎ にんじん たまご えのき ほうれんそう とうふ	パン ちゅうかめん チンゲンサイ えび ぶたにく たまねぎ もやし にんじん なると しいたけ りんご	こめ しらす ごま のり ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゆうにく キャベツ じゃがいも ブロッコリー にんじん しいたけ えび あさり とりにく	こめ さかな ほうれんそう おふ とうふ あぶらあげ しめじ ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん たまご たまねぎ ピーマン ツナ じゃがいも とうふ にんじん コーン ねぎ	こめ ぎゆうにく しらたき たまねぎ とうふ にんじん ごぼう やきふ キャベツ きゅうり かにかま だいこん あぶらあげ こまつな	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり わかめ しらす だいこん ごぼう あぶらあげ こまつな	パン さかな れんこん きゅうり にんじん じゃがいも とりにく しらたき しいたけ ねぎ	こめ ひじき はるさめ きゅうり ハム ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	パン ちゅうかめん ぶたにく いか えび たまねぎ もやし ピーマン キャベツ にんじん しめじ
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう クリームサンド	ぎゆうにゆう おからドーナツ	ぎゆうにゆう ひなはな カルピスゼリー	ぎゆうにゆう キャラメル スナック	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう むしパン	ぎゆうにゆう だいたいフレーク	ぎゆうにゆう てづくりクッ キー	ぎゆうにゆう もちもち ビスケット	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう だいたいきなこ	おちゃ プリンアラモード
エネルギー	698kcal	645kcal	597kcal	555kcal	587kcal	610kcal	614kcal	678kcal	657kcal	657kcal	678kcal	594kcal	662kcal	617kcal
たんぱく質	23.5g	22.0g	24.8g	17.5g	24.7g	20.7g	26.1g	26.4g	23.7g	23.1g	19.7g	25.5g	22.7g	24.2g
脂質	32.0g	25.0g	15.7g	22.2g	23.3g	15.2g	22.1g	27.8g	26.5g	24.2g	19.1g	14.4g	24.5g	22.2g
塩分	2.1g	1.7g	2.6g	1.7g	2.3g	2.1g	3.9g	2.0g	2.1g	1.6g	2.2g	1.4g	2.6g	3.5g

※17日から31日分は裏面をご覧ください。玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。8日(水)山海鍋、9日(木)ほうれん草と麩のごまあえ、15日(水)大豆きな粉のレシピを玄関に用意致します。お家でのメニューの参考になると幸いです。

	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
日	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
行事	きゅうしよく じゅんかい		しゅんぶんのひ				さくらぐみ リクエストメニュー	そつえんしき	ひなんくんれん				
おやつ 午前の	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ウエハース	ぎゅうにゆう バナナ ルヴァン		ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	ぎゅうにゆう りんご やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル チーズ	ぎゅうにゆう バナナ ルヴァンクランカル	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゆう りんご せんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスケット	ぎゅうにゆう パイナップル やさいポッキー	ぎゅうにゆう りんご ウエハース	ぎゅうにゆう オレンジ クッキー
昼食	・ごはん ・ハンバーグ ・はるやさいの ごまえ ・なめこのみそしる	・ひじきごはん ・ツナサラダ ・たまご豆腐の すましじる		・はいがパン ・チキンカツ ・キャベツサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・にざかな ・ほうれんそうの しらあえ ・とんじる	・ごはん ・まつかぜやき ・きりぼしだいこ んのサラダ ・はんぺんの すましじる	・ミルクロール ・マカロニグラタン ・わふうサラダ ・はるやさいスープ	・ポークカレー ・カラフルサラダ ・ふくしんづけ ・りんご	・チキンライス ・かみかみサラダ ・ワンタンスープ	・ごはん ・かきあげ ・もやしのナムル ・えのきのみそしる	・ごはん ・さかなのてりやき ・はるさめサラダ ・よしのじる	・ミニクワッサン ・スープパスタ ・ポテトサラダ ・バナナ	・ごはん ・さかなの たつたあげ ・そくせきづけ ・とうにゆうスープ
材料	こめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまねぎ にんじん たまご キャベツ にんじん ちくわ ごま なめこ とうふ わかめ	こめ ひじき とりにく にんじん さやいんげん あぶらあげ ツナ きゅうり にんじん たまご豆腐 えのき ほうれんそう しめじ たまねぎ		パン とりにく たまご キャベツ ハム コーン きゅうり はるさめ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さかな ほうれんそう にんじん とうふ ごま ぶたにく じゃがいも はくさい とうふ しらたき たまねぎ	こめ とりひきにく たまねぎ きりぼしだいこ んのきゅうり にんじん ちくわ はんぺん とうふ わかめ えのき ねぎ	パン マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも ツナ わかめ きゅうり さやいんげん にんじん キャベツ たけのこ ウインナー	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも きゅうり コーン ピーマン ハム りんご	こめ とりひきにく たまねぎ にんじん さやいんげん ちくわ きゅうり ごぼう コーン にんじん ハム ワンタン ぶたひきにく にんじん キャベツ しいたけ	こめ さかな はるさめ きゅうり にんじん とりにく だいこん ほうれんそう しめじ えのき にら とうふ	こめ さかな はるさめ きゅうり にんじん とりにく じゃがいも きゅうり にんじん バナナ	パン スパゲティ たまねぎ ブロッコリー えび ベーコン コーン しめじ じゃがいも きゅうり にんじん バナナ	こめ さかな ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とりにく にんじん たまねぎ パセリ
おやつ 午後の	ぎゅうにゆう オレンジ クッキー	ぎゅうにゆう マシュマロおこし		おちゃ フルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゆう バナナ ホットケーキ	グレープジュース フレンチトースト	おちゃ いちご フルーチェ せんべい	ぎゅうにゆう オレンジゼリー ビスケット	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゆう ちんすこう	おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゆう いちごマフィン	おちゃ バナナの パバロア
エネルギー	625kcal	518kcal		544kcal	546kcal	559kcal	558kcal	666kcal	543kcal	530kcal	677kcal	546kcal	623kcal
たんぱく質	23.1g	18.6g		21.8g	23.5g	25.4g	23.1g	17.6g	21.1g	18.2g	19.9g	17.5g	22.4g
脂質	22.4g	18.3g		20.5g	17.9g	16.5g	22.7g	23.9g	17.8g	15.4g	29.0g	13.0g	23.7g
塩分	2.0g	1.6g		2.6g	1.5g	1.9g	2.3g	2.9g	2.1g	1.9g	2.9g	1.9g	1.3g