


  
**4がつのこんだてひょう**
  
 食育目標「みんなと楽しく食事をしよう」

平成29年4月1日  
浜岡幼稚園

	ど 土	げ 月	火	水	木	金	ど 土	げ 月	火	水	木	金	ど 土
日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
行事	にゅうえん・しんきゅうしき									はなみえんそく			
おやつ	午前 の	ぎゅうにゅう りんご クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう キウイフルーツ バタークラ ッカー	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう りんご チーズ	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう りんご ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスケット
昼食		・ごはん ・ハンバーグ ・さんしょくあえ ・コーンスープ	・ごはん ・チーズいり さつまあげ ・チキントマト サラダ ・えのきの みそしる	・ごはん ・はるやさいの ちぐさやき ・コールスロー サラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・さかなの かばやき ・だいこんの あまずあえ ・こまつなの みそしる	・チキンライス ・はるやさいの ごまみそあえ ・とうふとニラの スープ ・オレンジ	・ごはん ・にくじゃが ・ほうれんそうの しらあえ ・なめこの みそしる	・ミルクロール ・チキンカツ ・はるさめサラダ ・キャベツスープ	・ごはん(てづくり ふりかけ) ・さかなの パンこやき ・だいずサラダ ・せんぎりやさいの すましじる	・ごはん ・こうやどうふの ふわふわに こまつなの あえもの みそしる	・ごはん ・さかなの みそやき ・キャベツの あまずあえ ・とうにゅう スープ	・ペビーパン ・かきあげうどん ・むしシュウマイ ・バナナ	・ごはん ・マーボーどうふ ・わふうサラダ ・しめじの みそしる
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 きゅうり にんじん とうふ コーン ねぎ しめじ	こめ すりみ チーズ たまねぎ ひじき とうふ たまご とりにく トマト きゅうり レタス えのき にら	こめ とりひきにく じゃがいも にんじん たまねぎ きぬさや たまご キャベツ コーン ベーコン わかめ もやし	こめ さかな だいこん にんじん きゅうり こまつな あぶらあげ おふ	こめ とりひきにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん ちくわ にら えのき とうふ	こめ たまねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ じゃがいも しらたき さやいんげん ちくわ ほうれんそう にんじん とうふ なめこ あぶらあげ ねぎ	パン とりにく しらす ごま のり さかな ハム だいず きゅうり コーン しいたけ とうふ	こめ しほりどうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば こまつな にんじん しめじ じゃがいも たまねぎ わかめ あぶらあげ	こめ さかな キャベツ きゅうり かにかま みつば とりにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン たまねぎ にんじん ごぼう ちくわ たまご めん とりにく ねぎ バナナ	こめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまねぎ にんじん たまねぎ ツナ わかめ きゅうり しめじ だいこん ねぎ あぶらあげ	
おやつ	午後 の	オレンジ ジュース バナナ ホットケーキ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう キャラメル スナック	おちゃ プリン アラモード	のむヨーグルト フレンチトースト	ぎゅうにゅう りんご ホットケーキ	ぎゅうにゅう オレンジ バター クラッカー	ぎゅうにゅう もちもち ビスケット	ぎゅうにゅう カナッペ	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう ハムとチーズの パンケーキ	おちゃ バナナの パバロア
エネルギー		604kcal	597kcal	579kcal	582kcal	543kcal	576kcal	560kcal	592kcal	593kcal	627kcal	628kcal	565kcal
たんぱく質		18.4g	24.2g	20.1g	20.7g	21.1g	19.9g	25.8g	26.6g	23.7g	23.0g	25.1g	22.0g
脂質		17.5g	20.6g	23.0g	20.3g	14.9g	16.6g	24.5g	22.3g	19.2g	20.9g	23.9g	23.9g
塩分		1.9g	1.5g	2.1g	1.4g	1.9g	1.8g	2.3g	2.6g	1.9g	1.9g	3.0g	1.5g

※17日から29日分は裏面をご覧ください。玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。5日(水)春野菜の千種焼き、11日(火)千切り野菜の澄まし汁、26日(水)春キャベツとしらすのパスタ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。

	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	ど 土
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
行事			きゅうしょくじゅんかい	クッキング	たんじょうかい							しょうわのひ
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう パイナップル チーズ	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ウエハース	ぎゅうにゅう いちご バタークラッカー	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう りんご やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル チーズ	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう いちご ビスコ	ぎゅうにゅう りんご せんべい	
昼食	・レタス チャーハン ・ひじきの ごもくに ・ワンタンスープ	・ごはん ・にざかな ・マカロニサラダ ・かきたまじる	・ジャムパン ・ツナのオープン やき ・トマトサラダ ・はんぺんの すましじる	・たけのこごはん ・さかなのやさい あんかけ ・ほうれんそうの みそしる	・おはなばたけ ごはん ・とりのからあげ ・ブロッコリー サラダ ・たけのこの スープ ・グレープゼリー	・ごはん(てづくり ふりかけ) ・ちくぜんに ・きゅうりの すのもの ・えのきの みそしる	・ごはん ・ひじきいり つくね ・もやしのナムル ・チンゲンさいの スープ	・ごはん ・さかなの たつたあげ ・ポテトサラダ ・だいこんの みそしる	・ミニクロ ワッサン ・はるキャベツと しらすの Pasta ・ごぼうサラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・さかなの ムニエル ・ひじきサラダ ・とんじる	・ごはん ・ホワイトシチュー ・はるやさい サラダ ・オレンジ	
材料	こめ ベーコン レタス ねぎ ひじき だいず れんこん きぬさや さつまあげ 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 マカロニ きゅうり にんじん ハム コーン たまご えのき こまつな とうふ	パン ツナ じゃがいも ほうれんそう たまご トマト きゅうり レタス はんぺん とうふ わかめ えのき	こめ たけのこ にんじん あぶらあげ とりにく さかな たまねぎ ピーマン しめじ ほうれんそう おふ だいこん	こめ ぶたひきにく ハム たまねぎ にんじん とりにく ブロッコリー コーン たけのこ しめじ とうふ きぬさや	こめ とりにく にんじん れんこん ごぼう しらたき きぬさや さといも きゅうり わかめ かにかま えのき にら	こめ とりひきにく ひじき にんじん たまねぎ もやし きゅうり にんじん きゅうり にんじん チンゲンサイ しいたけ とうふ ベーコン	こめ さかな ねぎ じゃがいも にんじん きゅうり ハム にんじん だいこん こまつな あぶらあげ ふたひきにく パセリ	パン めん キャベツ にんじん しらす ベーコン ごぼう きゅうり パプリカ コーン たまねぎ ふたひきにく パセリ	こめ さかな きゅうり ひじき はるさめ かにかま ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ とうふ しらたき	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ キャベツ パプリカ もやし コーン オレンジ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ココアパン	グレープ ジュース チーズむしパン	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう オレンジ チーズ	おちゃ ミルクくずもち	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	おちゃ フルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー ビスケット	のむヨーグルト パンかりんとう	
エネルギー	609kcal	582kcal	547kcal	621kcal	624kcal	511kcal	600kcal	580kcal	723kcal	596kcal	650kcal	
たんぱく質	23.2g	22.9g	25.4g	25.1g	27.2g	23.2g	24.7g	22.8g	24.8g	25.9g	19.8g	
脂質	27.4g	13.4g	22.1g	21.8g	23.7g	11.1g	21.2g	23.0g	27.8g	18.4g	18.9g	
塩分	1.8g	2.9g	2.7g	2.1g	1.9g	2.6g	2.1g	1.6g	2.6g	1.7g	3.0g	