



平成29年6月1日
 浜岡幼保園
 担当 山辺 宏美

食育目標「30回噛んで食べる習慣をつけよう」

日	木	金	土	げつ月	か火	すい水	木	きん金	土	げつ月	か火	すい水	木
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
行事		プールきょうしつ									たいそうきょうしつ	サッカーきょうしつ	
おやつ 午前	ぎゆうにゆう メロン せんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゆうにゆう メロン せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル やさいポッキー	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ バタークラッカー	ぎゆうにゆう メロン せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル リッツ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット
屋食 ちゆうしゆく	・ごはん ・チャプチェ ・ツナサラダ ・なめこのみそしる	・ミルクロール ・さかなのフライ ・コールスローサラダ ・コーンスープ	・ごはん ・かみなりどうふ ・かみかみサラダ ・わかめのみそしる	・ごはん ・かきあげ ・チキントマトサラダ ・にらのみそしる	・ごはん ・さかなのみそやき ・いんげんのごまあえ ・かきたまじる	・ひじきごはん ・ほうれんそうのしらあえ ・とんじる	・ごはん (てづくりふりかけ) ・にざかな ・きゅうりのすのもの ・ミネストローネ	・ペビーパン ・ジャージャーめん ・むしシュウマイ ・チンゲンさいのスープ	・ごはん ・すぶた ・もやしのナムル ・ごぼうときぬさやのみそしる	・ミルクロール ・マカロニグラタン ・カラフルサラダ ・はんぺんのすましじる	・えだまめごはん ・えいようきんぴら ・とうにゆうポトフ	・ごはん ・さかなのぎゆうにゆうころもあげ ・スパゲティサラダ ・オニオンスープ	・ポークカレー ・だいずサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ
材料	こめ ぎゆうにく たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はるさめ ツナ きゅうり キャベツ レタス なめこ ほうれんそう	パン さかな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ ぶたにく とうふ しらたき にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ きゅうり ごぼう にんじん もやし えのき わかめ	こめ たまねぎ にんじん ちくわ とりにく トマト きゅうり レタス とうふ にら えのき	こめ さかな さやいんげん キャベツ にんじん ごま こまつな しいたけ おふ たまご	こめ ひじき あぶらあげ にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう にんじん とうふ ぶたにく じゃがいも たまねぎ しらたき しめじ	こめ かつおぶし しおこんぶ さかな きゅうり わかめ かにかま だいず にんじん じゃがいも たまねぎ ぶたにく トマト	パン めん ぶたにく たけのこ しいたけ にんじん ねぎ チンゲンさい とうふ もやし	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ もやし きゅうり にんじん ハム ごぼう あぶらあげ きぬさや ねぎ	パン マカロニ とりにく じゃがいも たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゆうにく パブリカ ぶたにく はんぺん とうふ えのき	こめ えだまめ しらす ごま ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゆうにく たまねぎ ぶたにく こまつな じゃがいも にんじん キャベツ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく だいず きゅうり にんじん たまねぎ ぶたにく パセリ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく だいず きゅうり にんじん コーン チーズ
おやつ 午後	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう りんごゼリー バタークラッカー	ぎゆうにゆう マシュマロおこし	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう フレンチトースト	ぎゆうにゆう りんごケーキ	おちゃ メロン チーズ	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう やきうどん	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	グレープジュース パンかりんとう
エネルギー	543kcal	538kcal	545kcal	587kcal	579kcal	569kcal	580kcal	523kcal	558kcal	625kcal	548kcal	633kcal	556kcal
たんぱく質	18.6g	22.9g	18.3g	21.3g	24.8g	23.1g	29.3g	21.8g	19.3g	26.8g	24.6g	24.2g	16.4g
脂質	21.2g	22.6g	17.4g	19.2g	20.5g	18.8g	14.5g	18.6g	18.0g	25.4g	14.6g	23.5g	14.5g
塩分	2.0g	2.0g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	3.4g	2.5g	1.6g	1.9g	3.3g	2.3g	2.9g

※16日から30日分は裏面をご覧ください。玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。22日(木)トマトとえだまめのサラダ、ほうれんそうむしパン、29日(木)えびとえだまめのふんわりあげ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 月	か 火	す 水	も 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	木	金
日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
行事	ほいくさんか	ほいくさんか	きゅうしょく じゅんかい	クッキング		ひなんくんれん				たいそう きょうしつ	たんじょうかい		おちやかい
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう メロン 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 パイナップル やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ウエハース	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゅう メロン ビスケット
屋 食	・ごはん ・さかなのやさい あんかけ ・はるさめサラダ ・じゃがいものみ そしる	・ごはん (てづくりふりかけ) ・だいちいりハ ンバーグ ・ツナトマトサラ ダ ・コンソメスープ	・ごはん ・しんたまねぎの カルボナーラ ・ごぼうサラダ ・キャベツのみそ しる	・ごはん ・さかなのかぼ やき ・きゅうりのすの もの ・よしのじる	・ごはん ・じゃがいもとツ ナのオープンや ・キャベツのおひ たし ・たまねぎのみそ しる	・オニオンチャー ハン ・トマトとえだま めのサラダ ・ワンタンスープ	・ミニクワッサ ン ・カレーうどん ・わふうサラダ ・バナナ	・ごはん ・チーズいりさつま あげ ・カラフルサラダ ・こまつなのみそし る	・ごはん ・とりのからあげ ・ポテトサラダ ・はるさめスープ	・しっとりとりそぼ ろどん ・さかなのムニエ ル ・めったじる ・はるさめスープ	・てるてるぼうず ごはん ・じゃがいものナ ポリタンふう ・キャベツサラダ ・マカロニスープ ・メロン、オレンジ	・セサミパン ・えびとえだまめの ふんわりあげ ・ドレッシングサ ラダ ・けんちんじる	・ごはん ・にくじゃが ・トマトサラダ ・きのこじる
材 料	こめ さかな たまねぎ ピーマン にんじん はるさめ きゅうり ひじき にんじん じゃがいも ほうれんそう えのき あぶらあげ	こめ ぶたにく ぎゅうにく だいず たまねぎ にんじん ツナ トマト きゅうり レタス コーン とうふ しめじ	こめ マカロニ たまねぎ とうふ ぶたにく ごぼう きゅうり にんじん ぶたにく キャベツ にんじん あぶらあげ	こめ さかな きゅうり わかめ かにかま ほうれんそう しめじ えのき だいこん とりにく	こめ じゃがいも ツナ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ おふ あぶらあげ	こめ にんじん たまねぎ ピーマン ぶたにく トマト えだまめ とりにく ワンタン にんじん キャベツ もやし しいたけ	パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん ツナ わかめ きゅうり	こめ すりみ ひじき たまねぎ とうふ チーズ コーン パブリカ ぶたにく こまつな にんじん あぶらあげ	こめ とりにく じゃがいも にんじん きゅうり ぶたにく ほしぶどう はるさめ にんじん ちんげんさい しいたけ ねぎ	こめ ひきにく さやいんげん さかな ぶたにく ごぼう にんじん たまねぎ しらたき とうふ	こめ じゃがいも たまねぎ ピーマン ぶたにく キャベツ にんじん きゅうり コーン マカロニ さやいんげん たまねぎ しめじ	パン えび えだまめ はんぺん キャベツ きゅうり にんじん コーン ぶたにく とりにく あぶらあげ ごぼう	こめ ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん トマト きゅうり レタス えのき しいたけ とうふ
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう バナナのパウ ンド ケーキ	ぎゅうにゅう クラッシュゼ リー	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう くるくるサンド	おちや バナナのババ ロア	りんごジュース ほうれんそうむ しパン	ぎゅうにゅう じゃがまるくん	ぎゅうにゅう オレンジゼリー バタークラッカー	ぎゅうにゅう てづくりラスク	おちや ミルクくずもち	おちや いちごフルー チェ クラッカー	ぎゅうにゅう ちんすこう	のむヨーグルト ココアパン
エネルギー	627kcal	603kcal	661kcal	583kcal	582kcal	569kcal	584kcal	560kcal	574kcal	572kcal	621kcal	657kcal	589kcal
たんぱく質	22.8g	24.2g	21.5g	26.3g	18.7g	22.9g	19.7g	20.9g	20.1g	28.0g	19.8g	26.1g	18.0g
脂質	16.8g	24.2g	25.7g	15.9g	22.8g	19.1g	24.4g	20.4g	20.4g	16.6g	18.0g	30.0g	16.3g
塩分	2.4g	2.9g	1.81g	2.1g	1.6g	1.5g	2.6g	1.8g	2.2g	1.3g	2.1g	2.4g	1.8g