

トマト、きゅうり、なすなど旬の野菜はもちろん、夏ならではのオクラ、枝豆などもメニューに取り入れました。農園でとれたじゃが芋を使ったおやつもお楽しみに☆



平成29年7月1日
浜岡幼保園
担当 山辺 宏美

食育目標「生活リズムを整えよう」

	ど 土	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	ほいくさんかん	クッキング		サッカーきょうしつ		たなばたのつどい		ひなんくんれん	たいそうきょうしつ				ちびっこカーニバル
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゆう ぶどう クッキー	ぎゅうにゆう メロン クラッカー	ぎゅうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	ぎゅうにゆう ぶどう バタークラッ カー	ぎゅうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう オレンジ ビスケット	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう オレンジ ウエハース
昼 食	・ごはん (てづくりふりかけ) ・ユーリンチ ・ほうれんそうの しらあえ ・かきたまみそし る	・ごはん ・にくどうふ ・そくせきづけ ・トントンきゅうり ・なすのみそしる	・ごはん ・さかなのやさい あんかけ ・ひじきサラダ ・なめこのみそし る	・ごはん ・とりにくのパン こやき ・カラフルサラダ ・しんじゃがのみ そしる	・ジャムパン ・さかなのたつた あげ ・だいずサラダ ・オニオンスープ	・ながれぼしごは ん ・やさいたつぶり やきにく ・たなばたそうめ ん ・たなばたゼリー	・ごはん ・ちくわのかわりあ げ ・スパゲティサラダ ・はんぺんのす ましじる	・ごはん ・すきやきに ・トマトサラダ ・たまねぎのみそ しる	・ごはん ・さかなのこうそ うパンこやき ・チーズいりポテ トサラダ ・きのこじる	・グリーンピースの うめごはん ・にくじゃが ・ほうれんそうの みそしる	・ごはん ・ピザバーグ ・コールスローサ ラダ ・にらのみそしる	・ペビーパン ・ひやしちゅうか ・むしシュウマイ ・コーンスープ	・ごはん ・ジャーマンポテ ト ・なつやさいサラ ダ ・ちゅうかスープ
材 料	こめ しらす ごま のり ほうれんそう にんじん とうふ たまご しめじ たまねぎ にんじん わかめ	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ にんじん だいこん にんじん キャベツ なす あぶらあげ おふ	こめ さかな たまねぎ にんじん ピーマン えのき ひじき はるさめ きゅうり にんじん ほうれんそう とうふ なめこ	こめ とりにく さかな ねぎ きゅうり パプリカ コーン マカロニ コーン チーズ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	パン さかな ねぎ だいず きゅうり にんじん コーン チーズ ぶたにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ	こめ とりにく たまねぎ ぶたにく キャベツ もやし たまねぎ ピーマン めん オクラ にんじん きゅうり	こめ ちくわ こまつな チーズ めん きゅうり にんじん ぶたにく めん はんぺん とうふ えのき ねぎ わかめ	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん しらたき とうふ ごぼう やきふ ぶたにく とまと きゅうり レタス えのき たまねぎ なす わかめ	こめ さかな じゃがいも にんじん きゅうり ぶたにく ほしぶどう チーズ えのき しいたけ とうふ みつば	こめ グリーンピース うめぼし ぎゅうにく にんじん たまねぎ じゃがいも しらだき さやいんげん ほうれんそう あぶらあげ なめこ	こめ ぶたにく たまご たまねぎ ピーマン チーズ キャベツ にんじん コーン にら とうふ しめじ	パン めん きゅうり もやし ほうれんそう ぶたにく にんじん たまねぎ コーン とうふ パセリ	ごはん じゃがいも たまねぎ ぶたにく レタス トマト きゅうり コーン はるさめ ぶたにく こまつな しいたけ
おやつ 午 後 の	おちゃ オレンジババロ ア	ぎゅうにゆう フライドポテト	ぎゅうにゆう キャラメルス ナック	ぎゅうにゆう もちもちビス ケット	おちゃ フルーツヨーグ ルト	おちゃ アイスクリーム クラッカー	ぎゅうにゆう じゃがまるくん	ぎゅうにゆう だいずフレーク	おちゃ すいか チーズ	ぎゅうにゆう ココアパン	ぎゅうにゆう グレープゼリー バタークラッ カー	ぎゅうにゆう フライビーンズ	ぎゅうにゆう きなこバナナ
エネルギー	669kcal	652kcal	567kcal	636kcal	494kcal	757kcal	604kcal	586kcal	537kcal	591kcal	609kcal	727kcal	528kcal
たんぱく質	24.7g	25.1g	23.1g	26.0g	21.9g	24.7g	20.9g	21.1g	25.5g	19.0g	22.9g	23.5g	17.0g
脂質	29.8g	27.4g	19.8g	22.3g	18.9g	23.2g	21.5g	19.8g	16.4g	17.8g	23.7g	27.3g	17.2g
塩分	3.0g	1.6g	1.8g	1.9g	1.6g	3.1g	2.7g	2.1g	1.8g	2.7g	1.8g	3.3g	1.4g

	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	げつ 月
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
行事	うみのひ		きゅうしよく じゅんかい			なつまつり		たいそうきょうしつ	たんじょうかい				
おやつ 午 前 の		ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう メロン せんべい	ぎゅうにゅう ぶどう バタークラッ カー	ぎゅうにゅう すいか クッキー	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう ぶどう やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスケット	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
昼食 ちゆう しょく		・ごはん (てづくりふりかけ) ・さんしよくナム ル ・とうがんのカ レースープ	・マーボーどん ・わふうサラダ ・トマトのサン ラータンふう ・すいか	・ねじりパン ・チキンカツ ・キャベツサラダ ・オクラスープ	・ごはん ・さかなのみそや き ・チキントマトサ ラダ ・ワンタンスープ	・カレーライス ・ドレッシングサ ラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・なすのグラタン ・ひじきとおまめ のヘルシーサラダ ・キャベツスープ	・ごはん ・うなぎのやながわ に ・きゅうりのすの もの ・とうふのみそし る	〈はまおかのうえん からのおくりもの〉 ・ホットドック ・フライドポテト ・ブロッコリーの ごましようゆ ・コーンチャウ ダー ・メロン	・ミニクワッサ ン ・なつやさいのひ やし Pasta ・はるまき ・わかめスープ	・ごはん ・チーズいりさつ まあげ ・マカロニサラダ ・こまつなのみそ しる	・しっとりとりそ ぼろどん ・きりぼしだいこ んのサラダ ・めったじる ・メロン	・ごはん ・かぼちゃのそ ぼろに ・いんげんのご まあえ ・よしのじる
材 料		こめ しらす かつお こんぶ もやし きゅうり にんじん ぶたにく とうがん ぶたにく さやいんげん あぶらあげ たまねぎ	こめ ぎゅうにく ぶたにく なす ピーマン しいたけ ツナ きゅうり わかめ トマト たまねぎ とうふ はるさめ ねぎ	パン とりにく キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく オクラ たまねぎ しめじ マカロニ	こめ さかな とりにく トマト きゅうり レタス ワンタン ぶたにく にんじん こまつな しいたけ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶたにく	こめ なす たまねぎ にんじん ぶたにく トマト チーズ ひじき だいず さやいんげん コーン キャベツ にんじん	こめ うなぎ ごぼう たまねぎ にんじん たまご ねぎ きゅうり わかめ しらす なす とうふ しいたけ	パン キャベツ ぶたにく ツナ トマト きゅうり じゃがいも ブロッコリー とりにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン めん きゅうり レタス なす トマト ツナ コーン わかめ にんじん えのき とうふ ねぎ おふ	こめ すりみ たまねぎ ひじき とうふ たまご チーズ マカロニ きゅうり にんじん こまつな しめじ おふ	こめ とりにく さやいんげん だいこん ちくわ きゅうり にんじん ぶたにく ごぼう じゃがいも あぶらあげ しらたき	こめ かぼちゃ きゅうにく ぶたにく たまねぎ いんげん キャベツ にんじん とりにく だいこん ほうれんそう にんじん あぶらあげ
おやつ 午 後 の		のむヨーグルト フレンチトースト	ぎゅうにゅう ハムとコーンのパ ンケーキ	おちゃ いちごフルー チェ せんべい	ぎゅうにゅう りんごゼリー やさいポッキー	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	おちゃ アイスクリーム クラッカー	おちゃ ぶどう チーズ	ぎゅうにゅう えだまめパン ケーキ	りんごジュース じゃがいものチ ヂミ	おちゃ バナナのババ ロア
エネルギー		592kcal	527kcal	518kcal	602cal	663kcal	553kcal	566kcal	613kcal	548kcal	664kcal	602kcal	606kcal
たんぱく質		24.9g	23.3g	21.9g	24.3g	18.5g	22.2g	22.4g	22.4g	21.1g	22.0g	22.6g	23.0g
脂質		20.0g	21.6g	20.1g	25.4g	21.5g	18.0g	19.0g	22.2g	15.8g	23.0g	14.8g	21.5g
塩分		2.2g	2.5g	1.8g	1.2g	3.2g	1.8g	2.5g	3.9g	2.8g	2.0g	1.2g	1.9g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。24日(月)ひじきとおまめのヘルシーサラダ、19日(水)トマトのサンラータンふう、27日(木)なつやさいのひやし Pasta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。