



食育目標「水分補給をし、暑さに負けないでしっかり食べよう」

平成29年8月1日  
 浜岡幼保園  
 担当 山辺 宏美

	か 火	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	か 火
日 目	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
行事				にしきんくほうとう			たいそう きょうしつ	クッキング	おさかな がくしゅうかい	やまのひ			
おやつ 午前	ぎゆうにゆう すいか ウエハース	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう メロン ビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゆうにゆう ぶどう ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう ぶどう バタークラッ カー	ぎゆうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ クラッカー		ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ クラッカー
昼食	・ごはん ・さかなのかばや き ・コロコロポテ トサラダ ・なすのみそし る	・ベビーパン ・ひやしちゅうか ・むしシュウマイ ・ちんげんさいの スープ	・ごはん ・スパニッシュオ ムレツ ・だいずサラダ ・コーンスープ	・ごはん ・なすとピーマン のみそいため ・きりぼしだいこ んのうめあえ ・おふのすまし じる	・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 ・かぼちゃグラ タ ・はるさめサラ ダ ・こまつなのみ そしる	・ごはん (てづくりふりか け) ・むしどりのトマ トソース ・マカロニサラ ダ ・だいこんのみ そしる	・ごもくごはん ・とうふとゴー ヤのチャンプル ・きのこじる	・ごはん ・さかなのごま みそやき ・いんげんのあ えもの ・とうがんのカ レースープ		・オニオンチャー ハン ・ツナサラダ ・ポテトスープ ・バナナ	・ナポリタンス パ ゲッティ ・わかめスープ ・すいか	・やきそば ・オニオンす ー プ ・ぶどう
材料	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 なす えのき ねぎ	パン めん きゅうり もやし ほうれんそう ぶたにく ちんげんさい とうふ しいたけ にんじん	こめ たまご あさり たまねぎ ピーマン とりにく だいこん こまつな えのき にんじん もやし チーズ コーン にんじん とうふ	こめ なす ピーマン たまねぎ ぶたにく だいこん こまつな えのき にんじん うめぼし おふ とうふ はんぺん みつば	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ かぼちゃ たまねぎ とりにく チーズ はるさめ きゅうり にんじん ぶたにく コーン こまつな にんじん あぶらあげ	こめ とりにく ピーマン トマト マカロニ きゅうり にんじん ぶたにく コーン だいこん あぶらあげ わかめ	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう さやいんげん にんじん とうふ ぶたにく ゴーヤ たまねぎ しいたけ なめこ おふ ねぎ	こめ とりにく さかな いんげん にんじん ちくわ とうがん ぶたにく たまねぎ あぶらあげ		こめ たまねぎ にんじん ピーマン とりにく トマト きゅうり レタス ツナ じゃがいも ぶたにく ぶなしめじ コーン	めん ぶたにく たまねぎ にんじん わかめ えのき ねぎ	めん ぶたにく キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん とりにく
おやつ 午後	ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう キャラメルス ナック	おちゃ すいか せんべい	ぎゆうにゆう オレンジゼリー バタークラッ カー	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう うすやきなっとう	ぎゆうにゆう なつやさいのピ ザトースト	ぎゆうにゆう たこやき		おちゃ ミルクくずもち	ぎゆうにゆう ビスケット	ぎゆうにゆう ウエハース
エネルギー	669kcal	652kcal	567kcal	636kcal	494kcal	757kcal	604kcal	586kcal	537kcal		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		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		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		1.8g	3.3g	1.4g

	水	木	金	土	げ月	火	水	木	金	土	げ月	火	水	木
日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
行事			ひなんくんれん		きゅうしよく じゅんかい		おはなしかい		おちゃかい	おとまりまいく			たんじょうかい	
おやつ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう ぶどう せんべい	ぎゅうにゅう すいか クラッカー	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	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 キウイフルーツ ウエハース	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう すいか ビスコ
屋食	とりそぼろどん じゃがいものみ そしる バナナ	・ごはん ・ポークピカタ ・きんしうりのサ ラダ ・はんぺんのす ましじる	・ごはん ・さかなのカレー ふうみやき ・きゅうりのあえ もの ・そうめんじる	・ごはん ・にくじゃが ・ひじきサラダ ・ほうれんそうの みそしる	・ごはん ・しゅんやさいの ミートローフ ・キャベツサラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・さかなのいそあ げ ・ほうれんそうの しらあえ ・よしのじる	・ごはん ・とりにくのレモン ふうみ ・トマトサラダ ・たまねぎのみそ しる	・ごはん ・えだまめいりさつ まあげ ・そくせきづけ ・ワンタンスープ	・ミニクロワッサ ン ・ごもくビーフン ・コールスローサ ラダ ・なめこのみそし る	・ごはん (てづくりふりか えいようきんびら ・とうがんのあん かけじる ・ぶどう	・きやべつたつぷ りぶたどん ・ほうれんそうの あえもの ・にらのみそしる	・はいがパン ・チキンカツ ・なつやさいサラ ダ ・たまねぎのみそ しる	・ひまわりごはん ・パンパンジー ・なつやさいスー プ ・クラッシュゼ リー	・ジャムパン ・さかなのクリー ムコーンやき ・きゅうりとささ みのあまぜあえ ・めったじる
材料	こめ とりにく さやいんげん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	こめ ぶたにく きんしうり きゅうり にんじん はんぺん とうふ えのき ねぎ	こめ さかな きゅうり トマト しらす めん あぶらあげ にんじん ねぎ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらす さやいんげん ぎゅうにく ひじき きゅうり にんじん ほうれんそう なめこ あぶらあげ	こめ ぎゅうにく ぶたにく ひじき とうふ たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうふ コーン ねぎ	こめ さかな ほうれんそう にんじん とうふ だいこん にんじん とりにく さといも	こめ とりにく トマト きゅうり にんじん たまねぎ じゃがいも わかめ	こめ すりみ えだまめ たまねぎ ひじき とうふ きゅうり にんじん キャベツ キャベツ ぶたにく にんあいに キャベツ もやし	パン ビーフン いか えび たまねぎ にんじん ぶたにく コーン もやし にら しめじ	こめ しらす ごま のり ごぼう にんじん ピーマン しらす ぎゅうにく とうがん とうふ にんじん とりにく	こめ きやべつ ぶたにく にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しらす ニラ とうふ しいたけ	パン とりにく トマト きゅうり レタス あぶらあげ しめじ にんじん わかめ	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ マッシュルーム とりにく きゅうり にんじん レタス トマト かぼちゃ なす ピーマン	パン さかな コーン きゅうり とりにく にんじん もやし しめじ なめこ あぶらあげ
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	おちゃ フルーツヨーグ ルト	おちゃ ぶどう チーズ	ぎゅうにゅう りんごゼリー バタークラッ カー	ぎゅうにゅう バナナホット ケーキ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	のむヨーグルト ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう あべかわパン	おちゃ いちごフレー チェ クッキー	りんごジュース あずきむしパン	ぎゅうにゅう だいきフレーク	おちゃ アイスクリーム クラッカー	おちゃ みかんのババ ロア
エネルギー	553kcal	592kcal	527kcal	518kcal	602cal	663kcal	553kcal	566kcal	613kcal	548kcal	664kcal	602kcal	606kcal	548kcal
たんぱく質	22.2g	24.9g	23.3g	21.9g	24.3g	18.5g	22.2g	22.4g	22.4g	21.1g	22.0g	22.6g	23.0g	21.1g
脂質	18.0g	20.0g	21.6g	20.1g	25.4g	21.5g	18.0g	19.0g	22.2g	15.8g	23.0g	14.8g	21.5g	15.8g
塩分	1.8g	2.2g	2.5g	1.8g	1.2g	3.2g	1.8g	2.5g	3.9g	2.8g	2.0g	1.2g	1.9g	2.8g

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。8日(火)むしどりのトマトソース、17日(木)ポークピカタ、31日(木)きゅうりとささみのあまぜあえ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。