



平成29年9月1日  
 浜岡幼稚園  
 担当 山辺 宏美

食育目標「感謝の気持ちで食事の挨拶をしよう」

	きん 金	と 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
行事	キウイのひ プールきょうしつ		すいぞくかん えんそく(さくら、ゆり)	すいぞくかん えんそく(すみれ)	ひなんくんれん		おちやかい		きゅうしよく じゅんかい	たいそうきょうしつ	サッカーきょうしつ		ひじきのひ たんじょうかい
おやつ 午前	ぎゅうにゆう バナナ ウエハース	ぎゅうにゆう パイナップル せんべい	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう きよほう クッキー	ぎゅうにゆう りんご ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ クラッカー	ぎゅうにゆう なし せんべい	ぎゅうにゆう オレンジ バタークラッ カー	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 やさいポッキー	ぎゅうにゆう きよほう バタークラッ カー	ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゆう バナナ せんべい
昼食	・ごはん ・かぼちゃのそぼ ろに ・ごぼうサラダ ・ニラのみそしる	・ごはん ・えびチリ ・やさいのあま あえ ・ささみとだい こんのすまし じる	・ごはん ・マカロニグラ タ ン ・だいこんサ ラダ ・とんじる	・ごはん ・さかなのみ そや き ・ほうれんそ うの しらあえ ・かきたま じる	・ごはん (てづくりふ りかけ) ・かもりのシ チュ ー ・はるさめサ ラダ ・だいずサ ラダ	・ベビーパ ン ・スープパ ゲ ティ ・むしシュウ マイ ・だいずサ ラダ	・チキンライ ス ・きゅうりの あえも の ・コンソメ スープ ・バナナ	・ごはん ・ポテトオム レツ ・キャベツサ ラダ ・ちゅうか スープ	・ごはん ・ひじきいり とう ふハンバー グ ・えだまめ サラダ ・きのこ じる	・ごはん ・さかなとパ プ リ カのあげに ・そくせき づけ ・なすのみ そしる	・ごはん (てづくりふ りかけ) ・こうやど うふの ふわふわに ・やさいの ナムル ・ごも きる	・はいがパ ン ・チキンカ ツ ・コールス ローサ ラダ ・はるさ めス ープ	・おつきみ ご はん ・さかなの ク リー コーン や き ・ひじき サ ラ ダ ・はんぺ んの す ま し じ る ・きよほう ゼ リー
材料	こめ かぼちゃ ぎゅうにく ぶたにく さやいんげん たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん コーン とうふ ニラ ねぎ	こめ えび いか たまねぎ キャベツ きゅうり とりこ だいこん みつば	こめ マカロニ とりこ たまねぎ じゃがいも だいこん きゅうり にんじん コーン ぶたにく じゃがいも とうふ しらたき たまねぎ	こめ さかな しらす かつお こんぶ とうがん たまねぎ ぶたにく にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ わかめ はるさめ きゅうり にんじん	こめ しらす かつお こんぶ とうがん たまねぎ ぶたにく にんじん さやいんげん しめじ はるさめ きゅうり にんじん	パン めん たまねぎ ピーマン えび ぶたにく しめじ だいず きゅうり にんじん コーン	こめ とりこ たまねぎ にんじん さやいんげん たまご きゅうり はるさめ とうふ にんじん コーン ねぎ	こめ じゃがいも たまねぎ ぶたにく たまご キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ もやし とうふ ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ひじき とうふ トマト きゅうり えだまめ しめじ えのき あぶらあげ	こめ さかな ビーマン パプリカ きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ あぶらあげ	こめ しらす のり こうやど うふ とりこ にんじん しいたけ たまねぎ ぶたにく ほうれん そう もやし とりこ ごぼう あぶら あげ	パン とりこ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん ぶたにく しいたけ はるさ め チンゲン サイ	こめ とりこ あぶら あげ ごぼう にんじん しいたけ にんじん はんぺん とうふ えの き ねぎ
おやつ 午後	ぎゅうにゆう パンかりんとう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう なし ビスケット	ぎゅうにゆう りんごゼリー バタークラッ カー	おちや ミルクずもち	ぎゅうにゆう チーズむし パン	グレープジュ ース キャラメル ス ナック	ぎゅうにゆう フレンチト ースト	ぎゅうにゆう フルーツポ ンチ	のむヨー グルト きなこマ カロニ	おちや バナナのバ バ ロ ア	ぎゅうにゆう オレンジゼ リー せんべい	ぎゅうにゆう りんごホッ ト ケー キ	おちや いちごフル ー チ ェ ク ラ ッ カ ー
エネルギー	602kcal	510kcal	645kcal	549kcal	718kcal	607kcal	553kcal	558kcal	656kcal	604kcal	600kcal	615kcal	591kcal
たんぱく質	19.5g	25.8g	25.9g	23.3g	25.7g	21.5g	21.2g	20.7g	27.5g	20.3g	32.4g	21.3g	23.9g
脂質	19.3g	13.2g	19.9g	18.6g	21.9g	25.0g	15.4g	19.6g	19.8g	26.2g	22.5g	24.0g	20.5g
塩分	1.9g	2.1g	1.6g	1.8g	3.4g	3.0g	2.5g	2.1g	1.8g	1.5g	2.0g	1.7g	2.6g

	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事	クッキング	けいろうのひ					しゅうぶんのひ		たいそうきょうしつ				うどんどうかい
おやつ	ぎゅうにゅう なし せんべい		ぎゅうにゅう りんご 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 きよほう クッキー	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 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 キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゅう なし クッキー	ぎゅうにゅう りんご ビスケット	
昼食	・ごはん ・マーボー豆腐 ・ドレッシングサラダ ・とりごぼうじる		・ごはん ・ユーリンチ ・ポテトサラダ ・きのこのすましじる	・ミニクロワッサン ・カレーうどん ・はるまき ・なし	・ごはん ・さかなのあずまに ・きりぼしだいこんサラダ ・めったじる	・くりごはん ・えいようきんぴら ・とうがんのとろみじる		・ごはん ・とりにくのつくねやき ・れんこんサラダ ・じゃがいものみそしる	・ごはん ・チーズいりさつまあげ ・キャベツのごまあえ ・よしのじる	・ひじきチャーハン ・きんしゅうりのパスダサラダ ・ワントンスープ	・ごはん ・さかなのかぼやき ・もやしのナムル ・こまつなのすましじる	・ジャムパン ・カレーふうみのきのこクリームに ・やさいのあえもの ・コーンスープ	
材料	こめ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり にんじん とりにく ごぼう		こめ とりにく じゃがいも にんじん きゅうり ぶたにく とうふ あぶらあげ しめじ ねぎ	パン めん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ ねぎ ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ さかな だいこん きゅうり にんじん ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ くり ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく とうがん とうふ にんじん こまつな とりにく		こめ とりにく たまねぎ れんこん きゅうり にんじん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	こめ さかな たまねぎ ひじき とうふ キャベツ にんじん だいこん にんじん	こめ とりにく にんじん しいたけ ピーマン めん きんしゅうり ぶたにく ワンタン ぶたにく キャベツ にんじん もやし しいたけ	こめ さかな もやし きゅうり にんじん ぶたにく おふ しめじ こまつな あぶらあげ	パン しいたけ しめじ たまねぎ ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	
おやつ	おちゃ おつきみおはぎ		おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいちフレーク	ぎゅうにゅう りんご バタークラッカー	ぎゅうにゅう ちんすこう		りんごジュース フライビーンズ	おちゃ カルピスゼリー せんべい	ぎゅうにゅう あげたこやき	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	
エネルギー	522kcal		538kcal	601kcal	570cal	604kcal		598kcal	630kcal	612kcal	579kcal	506kcal	
たんぱく質	20.5g		20.5g	20.2g	24.4g	15.8g		23.8g	23.8g	22.1g	20.0g	18.5g	
脂質	15.5g		20.6g	23.6g	20.4g	21.7g		22.9g	21.0g	21.5g	20.4g	17.0g	
塩分	1.2g		1.8g	2.4g	1.8g	1.4g		1.3g	2.2g	1.3g	1.5g	2.0g	

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。2日(土)ささみと大根のすましじる、9日(土)ポテトオムレツ、11日(月)ひじき入り豆腐ハンバーグ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。