



# 10がつのこんだてひょう

食育目標「正しい箸の持ち方を身につけて何でも食べよう」

平成29年10月2日  
 浜岡幼保園  
 担当 山辺 宏美

	げつ 日	火	水	木	金	土	げつ 日	火	水	木	金	土	げつ 日
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
行事	さつまいもの しゅうかく		クッキング				たいいくのひ				プールきょうしつ		
おやつ 午前の	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 ウエハース	ぎゅうにゅう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゅう りんご ビスケット	ぎゅうにゅう ぶどう ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい		ぎゅうにゅう なし せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう ぶどう ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー
昼食	・ごはん ・とりにくのオランダあげ ・キャベツサラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・にぎかな ・ほうれんそうのしらあえ ・けんちんじる	・はいがパン ・おまめのごつごつあげ ・ツナサラダ ・オニオンスープ	・チキンライス ・シーザーサラダ ・ごもくじる	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きゅうりのすのもの ・じゃがいものみそしる	・ごはん (てづくりふりかけ) ・こうやどうふのふわふわに ・はるさめサラダ ・ニラのみそしる		・オニオンチャーハン ・さつまいものサラダ ・わかめとビーフンのスープ	・ごはん ・さかなのみそやき ・きんしゅうりのパスタサラダ ・はんぺんのすましじる	・ごはん ・すぶた ・ひじきサラダ ・ほうれんそうのみそしる	・ベビーパン ・やさいラーメン ・むしシュウマイ ・バナナ	・ごはん ・ひきにくいりあつやきたまご ・だいこんサラダ ・わかめのみそしる	・ごはん ・だいずサラダ ・ビーフシチュー ・りんご
材料	こめ とりにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん きゅうり しめじ もやし とうふ ねぎ	こめ さかな ほうれんそう にんじん とうふ とりにく あぶらあげ だいこん しいたけ	パン だいず ごぼう にんじん とりにく ツナ キャベツ きゅうり たまねぎ ぶたにく ごぼう だいこん とうふ わかめ	こめ とりにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん トマト ぶたにく ごぼう だいこん とうふ ねぎ	こめ さかな キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのき きゅうり わかめ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ	こめ しらす ごま のり とうふ とりにく にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん はるさめ ひじき ニラ ねぎ		こめ とりにく にんじん たまねぎ ピーマン さつまいも きゅうり パプリカ ぶたにく ほしぶどう わかめ たまねぎ にんじん ビーフン	こめ さかな スパゲッティ きんしゅうり きゅうり にんじん ぶたにく はんぺん とうふ わかめ えのき ねぎ	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ひじき きゅうり にんじん ほうれんそう あぶらあげ だいこん	パン めん ぶたにく ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ バナナ	こめ たまご ひきにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんじん ツナ わかめ えのき とうふ	こめ だいず きゅうり パプリカ チーズ ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ りんご
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう なし クラッカー	ぎゅうにゅう きなこホットケーキ	ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう フレンチトースト	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 だいずフレーク		ぎゅうにゅう チーズむしパン	のむヨーグルト キャラメルスナック	ぎゅうにゅう りんごのコンポート バタークラッカー	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	おちゃ フルーツヨーグルト	おちゃ ミルクぐずもち
エネルギー	569kcal	559kcal	604kcal	596kcal	568kcal	613kcal		609kcal	587kcal	558kcal	647kcal	544kcal	560kcal
たんぱく質	21.8g	26.7g	24.1g	24.0g	22.9g	26.8g		20.3g	22.0g	20.0g	21.2g	22.2g	17.6g
脂質	18.6g	15.1g	28.7g	19.1g	17.2g	18.5g		15.0g	21.5g	17.1g	23.8g	19.0g	15.6g
塩分	2.0g	2.0g	2.7g	1.5g	1.8g	3.3g		1.4g	2.0g	2.0g	1.9g	2.5g	2.0g

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
行事	おさかながくしゅうかい	サッカーきょうしつ	きゅうしよくじゅんかい	おちやかい			たいそうきょうしつ			たんじょうかい			
おやつ	ぎゅうにゅう パイナップル 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 ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう なし 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 りんご 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 なし 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 ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう りんご やさいポッキー
昼食	・ごはん ・さかなのパンこやき ・ごぼうサラダ ・きのこじる	・ごはん ・にこみハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・こんさいじる	・さけのまぜごはん ・あげいとほうれんそうのごまあえ ・めったじる	・ジャムパン ・さかなのたつたあげ ・マカロニサラダ ・ワンタンスープ	・ごはん(てづくりふりかけ) ・チャプチェ ・こまつなのすましじる	・さつまいものカレーライス ・キャベツサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごもごごはん ・さかなのあずまに ・だいこんのみそしる	・はいがパン ・チキンカツ ・れんこんサラダ ・ちんげんさいのスープ	・ごはん ・すきやきふうじ ・きゅうりのすのもの ・こまつなのみそしる	・ミニオンライス ・ドレッシングサラダ ・はるさめスープ ・ベリーケーキ	・ごはん ・えいようきんぴら ・キャベツのゆかりあえ ・いしかりじる	・ごはん ・にくじゃが ・ほうれんそうのあえもの ・とりごぼうじる	・ミニクロワッサン ・きのこスパゲティ ・わかめサラダ ・かぼちゃスープ
材料	こめ さかな ごぼう きゅうり にんじん しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ	こめ さかな しめじ しいたけ ねぎ さつまいも ほうれんそう にんじん ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき とうふ	パン さかな ねぎ マカロニ きゅうり にんじん ぶたにく ワンタン ごぼう にんじん キャベツ もやし しいたけ	こめ かつおぶし しらす しおこんぶ ぎゅうにく たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はるさめ こまつな しめじ あぶらあげ	こめ しめじ エリンギ さつまいも たまねぎ にんじん ぶたにく キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく バナナ	こめ とりにく あぶらあげ さやいんげん しいたけ にんじん さかな だいこん たまねぎ わかめ おつゆふ	パン とりにく れんこん きゅうり にんじん ちんげんさい しいたけ とうふ もやし	こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ とうふ にんじん ごぼう きゅうり わかめ しらす こまつな にんじん あぶらあげ	こめ たまねぎ チーズ のり キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく きゅうり はるさめ ほうれんそう えのき とうふ	こめ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく キャベツ きゅうり さかな じゃがいも だいこん にんじん とうふ	こめ ぎゅうにく にんじん たまねぎ しらたき じゃがいも さやいんげん ほうれんそう にんじん とりにく ごぼう とうふ	パン スパゲッティ エリンギ しめじ えのき にんじん ピーマン ぶたにく ツナ わかめ かぼちゃ とりにく たまねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	おちや バナナのババロア	おちや やきうどん	ぎゅうにゅう りんごホットケーキ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	ぎゅうにゅう オレンジゼリー クッキー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	おちや いちごフルーチェ クラッカー	ぎゅうにゅう ぎょうざピザ	ぎゅうにゅう おからドーナツ	オレンジジュース ちんすこう
エネルギー	583kcal	602kcal	648kcal	584kcal	512cal	646kcal	555kcal	597kcal	562kcal	615kcal	624kcal	611kcal	707kcal
たんぱく質	25.1g	22.2g	29.8g	23.6g	21.7g	18.8g	21.4g	21.7g	21.6g	16.9g	25.3g	22.7g	22.0g
脂質	20.4g	23.9g	18.6g	27.1g	15.2g	20.2g	16.9g	26.3g	18.9g	21.7g	25.4g	18.8g	27.8g
塩分	1.6g	1.5g	1.4g	1.8g	2.5g	3.4g	2.1g	1.5g	2.0g	1.6g	1.6g	2.1g	2.3g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。10日(火)わかめとビーフンのスープ、14日(土)ひきにくいりあつやきたまご、19日(木)あげいとほうれんそうのごま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。