



平成30年1月4日
 浜岡幼稚園
 担当 山辺 宏美

食育目標「春の七草を知り、マナーを守って食事をしよう」

	木	金	土	げ月	か火	すい水	木	金	土	げ月	か火	すい水
日	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17
ぎょうじ行事		ひなんくんれん		せいじんのひ	きゅうしよくじゅんかい	たんじょうかい	かがみびらき	プールきょうしつ		もちつきかい	えいごきょうしつ	サッカーきょうしつ
おやつ 午前	ぎゅうにゆう キウイフルーツ せんべい	ぎゅうにゆう みかん 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 りんご ウエハース	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう みかん バタークラッカー	ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー	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 キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゅうにゆう みかん バタークラッカー
昼食 ちゅうしよく	・ふゆやさいかレー ・ひじきサラダ ・ふくしんづけ ・りんご	・ごはん ・ピーフン ・にくだんごスープ ・ほくほくポテト	・ごはん ・おでんふうに ・やさいのあまずあえ ・きのこじる		・ななくさごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・ポテトサラダ ・こまつなのすましじる	・かがみもちごはん ・さかなのてりやき ・こうはくなます ・ふゆやさいのぞにふう ・ティラミスふうケーキ	・ごはん ・ひじきいりたまごやき ・かみかみサラダ ・じゃがいものみそじる	・ごはん ・とりささみのカレーあげ ・おひたし ・かにたまみそじる	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・かぼちゃサラダ ・ちゅうかふうスープ	・ごはん ・まつかぜやき ・ドレッシングサラダ ・だいこんのすましじる	・はいがパン ・はんぺんのチーズフライ ・バンサンスープ ・やさいスープ	・ごはん ・にくじゃが ・なかじまのごまあえ ・はくさいのみそじる
材料 ざいりょう	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも れんこん ひじき キャベツ にんじん コーン	こめ ピーフン にんじん ピーマン キャベツ たけのこ とうふ ぶたにく とりにく たまねぎ はくさい じゃがいも	こめ だいこん にんじん とうふ ぎゅうにく しらたき キャベツ きゅうり じゃがいも にんじん きゅうり しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ		こめ だいこん ぶたにく たまねぎ キャベツ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり こまつな だいこん しいたけ	こめ あずき さかな だいこん にんじん きゅうり じゃがいも にんじん きゅうり とりにく はくさい あぶらあげ しめじ ねぎ	こめ たまご ひじき きゅうり にんじん だいこん いか じゃがいも はくさい おふ	こめ とりにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん いか たまご しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	こめ さかな キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり ぶたにく わかめ とうふ えのき	こめ とりにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい だいこん にんじん ねぎ	パン はんぺん チーズ はるさめ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ もやし	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき なかじまな ほうれんそう かぶ はくさい にんじん とうふ
おやつ 午後	ぎゅうにゆう だいちフレーク	ぎゅうにゆう りんごケーキ	ぎゅうにゆう きなこバナナ		ぎゅうにゆう ちんすこう	おちゃ いちごフルーツ せんべい	おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゆう りんご せんべい	ぎゅうにゆう オレンジゼリー バタークラッカー	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう あべかわパン
エネルギー	649kcal	625kcal	638kcal		687kcal	682kcal	525kcal	559kcal	555kcal	557kcal	565kcal	604kcal
たんぱく質	18.9g	20.4g	24.1g		22.1g	23.5g	16.8g	23.5g	21.2g	23.4g	19.5g	18.6g
脂質	22.2g	16.4g	24.5g		27.9g	24.4g	17.7g	18.7g	17.1g	15.9g	20.8g	22.1g
塩分	3.1g	1.3g	2.2g		1.8g	1.5g	1.7g	1.3g	1.9g	1.8g	2.9g	2.2g

	もく	きん	ど	げ	か	すい	もく	きん	ど	げ	か	すい
日	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
ぎょうじ 行事		すもうたいかい				さかなの かいたいショー						
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう りんご ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル 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 バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう りんご 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 せんべい	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう みかん せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう みかん せんべい
昼食 ちゅう しょく	・ベビーパン ・とりやさいうど ん ・むしシューマイ ・みかん	・ごはん ・しんじゅむし ・なますふうサラ ダ ・ちゃんこなべ	・ごはん ・エビフライ ・マカロニサラダ ・よしのじる	・ごはん ・はっぼうさい ・だいこんサラダ ・たまねぎのみそ しる	・ごはん ・とうふのまさご あげ ・きゅうりのすの もの ・ぼかぼかスー プ	・ごはん ・ぶりだいこん ・れんこんサラダ ・やさいのさわにわ ん	・ごもごごはん ・ぶたにくのみそ やき ・とうふのすまし じる ・みかん	・ミニクロワッサ ン ・ミートスパゲティ ・はくさいとちくわ のサラダ ・ちゅうかスー プ	・ごはん ・さといものそぼ ろに ・さんしよくあえ ・だいこんのすま しじる	・ごはん ・マカロニグラタ ン ・そくせきづけ ・ほうれんそうの すましじる	・ごはん ・さかなのみそや き ・ブロッコリーの ごますあえ ・ふゆのあったか じる	・ジャムパン ・クリームシ チュー ・ウインナー ・はるさめサラダ
材料 ざいりょう	パン めん とりにく にんじん はくさい こまつな もやし	こめ ぶたにく たまねぎ しいたけ だいこん にんじん きゃべつ とりにく とうふ はくさい だいこん ねぎ	こめ えび マカロニ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう にんじん だいこん	こめ ぶたにく えび いか はくさい にんじん たけのこ しめじ だいこん きゅうり たまねぎ じゃがいも	こめ とうふ とりにく えび しらす きゅうり もやし ぶたにく だいこん しいたけ たまねぎ じゃがいも	こめ さかな だいこん れんこん にんじん キャベツ とりにく ぶたにく ごぼう たけのこ しいたけ みずな	こめ とりにく にんじん しいたけ たけのこ あぶらあげ みつば ぶたにく とうふ ほうれんそう なめこ	こめ めん ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト はくさい だいこん チンゲンサイ もやし しいたけ	こめ さといも にんじん たまねぎ とりにく ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ とうふ	こめ マカロニ とりにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう にんじん だいこん とうふ	こめ さかな ブロッコリー コーン とりにく だいこん にんじん さといも はくさい こまつな	パン とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ コーン はるさめ にんじん きゅうり ぶたにく
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう ハムとチーズのパ ンケーキ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	おちゃ バナナのババロ ア	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゅう りんごゼリー ビスケット	ぎゅうにゅう かいこうしょう	グレープジュース うすやきなっとう	ぎゅうにゅう みかん クッキー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう バナナホットケー キ
エネルギー	581kcal	573kcal	569kcal	629kcal	601kcal	535cal	627kcal	670kcal	532kcal	559kcal	538kcal	629kcal
たんぱく質	23.3g	24.0g	21.7g	26.0g	22.7g	21.8g	17.5g	24.6g	23.5g	18.9g	21.8g	21.4g
脂質	17.9g	18.5g	21.0g	22.9g	21.9g	14.6g	13.7g	24.9g	10.9g	18.5g	15.2g	21.9g
塩分	2.1g	2.4g	2.1g	2.1g	2.4g	3.0g	1.4g	2.5g	1.5g	1.7g	1.3g	2.1g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。19日(金)しんじゅむし、24日(水)やさいのさわにわん、26日(金)かいこうしょう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。