



平成30年2月1日
 浜岡幼保園
 担当 山辺 宏美

食育目標「好き嫌いせず、色々な食べものを食べよう」

	もく 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	すい 水
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14
ぎょうじ 行事		せつぶんの つどい				えいごきょうしつ			おみせやさん ごっこ	ふりかえ きょうじつ	たいそうきょうしつ	サッカーきょうしつ
おやつ 午前 の	ぎゆうにゆう りんご ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ クラッカー	ぎゆうにゆう デコポン ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい	ぎゆうにゆう りんご ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう デコポン ビスケット	ぎゆうにゆう りんご クッキー	ぎゆうにゆう バナナ ウエハース		ぎゆうにゆう りんご やさいポッキー	ぎゆうにゆう デコポン バタークラッカー
昼食 ちゅうしょく	・ごはん ・すぶた ・だいこんのナムル ・はんぺんのすましじる	・ごはん ・おにバーグ ・せつぶんサラダ ・いわしのつみれじる	・ごはん ・にくじゃが ・こまつなのごまあえ ・だいこんのみそしる	・ごはん ・あつあげのそぼろに ・フルーツフレッシュサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・さかなのうめみそやき ・きりぼしだいこんのもの ・とうふのすましじる	・ベビーパン ・タンメン ・ドレッシングサラダ ・みかん	・さんしょくどん ・ジャーマンポテト ・ワンタンスープ ・みかん	・ごはん ・ちぐさやき ・はくさいとちくわのサラダ ・キャベツのみそしる	・おにぎり ・ほかほかスープ ・りんごゼリー ・キャベツのみそしる		・ごはん ・なかじまのミートローフ ・スパゲティサラダ ・はくさいのみそしる	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・きりぼしだいこんサラダ ・チンゲンサイのみそしる
材料 ざいりょう	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ だいこん きゅうり にんじん はんぺん とうふ しめじ	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいず ひじき ブロッコリー いわし ごぼう だいこん	こめ ぎゆうにく じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな ひじき にんじん もやし だいこん はくさい あぶらあげ	こめ あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん パイナップル はるさめ こまつな にんじん	こめ さかな だいこん にんじん あぶらあげ しおこんぶ とうふ ほうれんそう にんじん ねぎ コーン	パン めん ぶたにく にんじん はくさい もやし ニラ ねぎ しいたけ キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ とりにく たまご ほうれんそう じゃがいも たまねぎ ピーマン ぶたにく ワンタン はくさい にんじん ねぎ	こめ たまご ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい にんじん キャベツ たまねぎ あぶらあげ わかめ	こめ ひじき あぶらあげ にんじん ごぼう しいたけ ぶたにく だいこん はくさい とうふ ねぎ しょうが		こめ なかじま ぎゆうにく ぶたにく ひじき たまねぎ にんじん きゅうり にんじん だいこん はくさい たまねぎ	こめ さかな ねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ あぶらあげ しいたけ
おやつ 午後 の	ぎゆうにゆう キャラメルス ナック	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう きなこバナナ	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう グレープゼリー バタークラ ッカー	ぎゆうにゆう キャロットケ ーキ	ぎゆうにゆう ちんすこう	オレンジジュ ース フルーツヨー グ ルト	ぎゆうにゆう せんべい		おちゃ バナナのババ ロア	ぎゆうにゆう ココアパン
エネルギー	523kcal	661kcal	590kcal	576kcal	515kcal	572kcal	682kcal	588kcal	629kcal		601kcal	613kcal
たんぱく質	17.6g	25.7g	19.1g	19.7g	21.4g	19.9g	20.2g	19.3g	19.3g		19.8g	22.9g
脂質	16.0g	21.3g	19.2g	19.0g	15.1g	17.0g	26.2g	19.1g	14.5g		22.9g	23.6g
塩分	1.9g	1.5g	1.2g	1.8g	1.6g	2.9g	1.5g	1.6g	2.2g		1.4g	1.4g

	もく	きん	ど	げ	か	すい	もく	きん	ど	げ	か	すい
日	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28
ぎょうじ 行事	ひなんくんれん	おちゃかい	クッキング	きゅうしょく じゅんかい		たんじょうかい					たいそうきょうしつ	
おやつ 午ご 前の	ぎゅうにゆう バナナ ビスケット	ぎゅうにゆう パイナップル せんべい	ぎゅうにゆう デコポン せんべい	ぎゅうにゆう バナナ ビスコ	ぎゅうにゆう りんご クラッカー	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゆう デコポン ビスケット	ぎゅうにゆう りんご せんべい	ぎゅうにゆう デコポン やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゆう りんご せんべい
昼食 ちゆうしょく	・ポークカレー ・だいこんサラダ ・ふくしんづけ ・りんご	・ジャムパン ・ミートグラタン ・キャベツサラダ ・わかめスープ	・ごはん ・だいこんととり にくのもの ・ほうれんそうの しらあえ ・さといものみそ しる	・ごはん ・やさしいりたま ごやき ・かぼちゃのあま に ・ブロッコリーの ソテー ・とうふのみそし る	・ごはん ・とりのからあげ ・カラフルサラダ ・だいこんのみそ しる	・ハートごはん ・ピザバーグ ・キャベツサラダ ・はるさめスープ ・カルピスゼリー	・ミニクロワッサ ン ・スープスパゲ ティ ・むしシュウマイ ・デコポン	・ごはん ・さかなのてりや き ・キャベツのしお こんぶあえ ・とんじる	・ごはん ・クリームシ チュー ・ミモザサラダ ・バナナ	・ごはん ・とりにくのパン こやき ・ひじきのマリネ ・ほうれんそうの すましじる	・ごはん ・さかなのトマト ソース ・かみかみサラ ダ ・きのこじる	・セサミパン ・てづくりコロッケ ・つけあわせやさ い ・よしのじる
材料 たいてい	こめ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん にんじん きゅうり	パン ぶたにく ほうれんそう にんじん たまねぎ とうふ キャベツ たまねぎ にんじん わかめ もやし	こめ とりにく だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん とうふ さといも ぶなしめじ あぶらあげ ねぎ	こめ たまご にんじん ピーマン しいたけ かぼちゃ ブロッコリー ひじき たまねぎ とうふ なめこ	こめ とりにく きゅうり にんじん ピーマン コーン だいこん はくさい あぶらあげ ねぎ	こめ とりにく たまねぎ にんじん ぶたにく たまねぎ ピーマン コーン えび キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ はるさめ	パン めん ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン えび	こめ さかな キャベツ きゅうり じゃがいも にんじん ぶたにく とうふ しいたけ ねぎ	こめ はくさい だいこん ブロッコリー たまねぎ コーン ぶたにく にんじん じゃがいも にんじん きゅうり ツナ	こめ とりにく ひじき きゅうり だいこん にんじん とりにく ほうれんそう にんじん とうふ えのき	こめ さかな たまねぎ トマト きゅうり ごぼう にんじん もやし コーン しめじ なめこ あぶらあげ	パン ぎゅうにく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん
おやつ 午ご 後の	ぎゅうにゆう チーズむしパン	ぎゅうにゆう デコポン クッキー	ぎゅうにゆう りんごホットケー キ	ぎゅうにゆう フライビーンズ	ぎゅうにゆう てづくりラスク	おちゃ いちごフルーチェ せんべい	グレープジュース ぎょうぎピザ	おちゃ ミルクくずもち	ぎゅうにゆう とうふドーナツ	おちゃ やきうどん	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
エネルギー	667kcal	521kcal	583kcal	599kcal	649kcal	703kcal	579kcal	598kcal	654kcal	520kcal	619kcal	547kcal
たんぱく質	19.2g	20.6g	23.2g	22.9g	24.3g	28.1g	21.6g	22.3g	22.5g	26.1g	23.8g	16.9g
脂質	21.4g	21.6g	13.7g	21.4g	25.8g	23.7g	22.3g	21.0g	21.0g	14.7g	22.9g	20.2g
塩分	2.9g	2.2g	1.5g	2.2g	1.4g	2.5g	2.5g	1.6g	1.7g	2.4g	2.0g	1.6g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。5日(月)フルーツフレンチサラダ、16日(金)ミートグラタン、19日(月)やさしいりたまごやき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。