

りのちゃん



平成30年3月1日
 浜岡幼保園
 担当 山辺 宏美

食育目標「さんだいえいようそについてかくにんしよう」

日	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木
1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
行事		ひなまつり たんじょうかい		ひなんくんれん	えいごきょうしつ	おわかれえんそく	クッキング	おわかれかい				サッカーきょうしつ	きゅうしよく じゅんかい
昼食	・ごはん ・いりどうふ ・キャベツサラダ ・やさいスープ	・はなちらしずし ・とりからあげ ももいろソース ・そえやさい ・なばなのおすい もの ・りんごジュース	・ごはん ・にくじゃが ・キャベツのそく せきづけ ・だいこんのみそ しる	・ごはん ・えびととうふの ケチャップに ・さつまいものレ モンに ・チンゲンさいの みそしる	・コッペパン ・みそラーメン ・とりにくのいた めもの ・ひじきサラダ	・ごはん ・ピザバーグ ・やさいサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・さかなのうめみ そやき ・こまつなのあえ もの ・とりごぼうじる	・おにぎり ・にくだんご ・とりにくいため ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・オレンジゼリー	・ごはん ・すぶた ・はるやさいのご まみそあえ ・ほうれんそうの すましじる	・ごはん ・とりにくのみそ からめやき ・カレーきんぴら ・ワンタンじる	・ごはん ・さかなのたつた あげ ・ブロッコリーの ごまみそあえ ・けんちんじる	・ジャムパン ・とうにゅうポトフ ・カラフルサラダ ・オレンジ	・ごはん ・てづくりがんも どき ・えいようきんぴ ら ・とんじる
材料	こめ とうふ キャベツ にんじん たまねぎ コーン じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく	こめ にんじん れんこん しいたけ かんぴょう だいず とりにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー なばな	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい あぶらあげ ねぎ	こめ えび とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ ねぎ さつまいも レモン チンゲンさい にんじん	パン めん ぶたにく たまねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ ひじき きゅうり にんじん	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン パプリカ じゃがいも にんじん きゅうり ツナ はるさめ しいたけ	こめ さかな うめぼし こまつな にんじん えのき しめじ とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ キャベツ たまねぎ にんじん ツナ とうふ にんじん コーン ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ にんじん ほうれんそう にんじん とうふ	こめ とりにく じゃがいも にんじん ピーマン ワンタン たまねぎ にんじん ニラ	こめ さかな ねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん にんじん とうふ しらたき ねぎ	パン ぶたにく じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー マカロニ きゅうり にんじん ピーマン コーン	こめ とうふ あさり ひじき ごぼう にんじん しらたき ピーマン ぶたにく じゃがいも にんじん しめじ
おやつ	とうにゅう キャラメルス ナック	おちゃ ひなあられ おにぎり	とうにゅう きなこマカロニ	とうにゅう キャラットケ ーキ	とうにゅう じゃがいものチ ヂミ	とうにゅう おにぎり	おちゃ フルーツ	グレープジュース てづくりクッキー	とうにゅう オレンジ しおせんべい	とうにゅう きなこむしパン	とうにゅう ジャムパン	とうにゅう ちんすこう	とうにゅう フルーツポンチ
エネルギー	551kcal	573kcal	561kcal	622kcal	662kcal	646kcal	519kcal	520kcal	531kcal	560kcal	567kcal	603kcal	579kcal
たんぱく質	18.3g	22.6g	20.5g	25.8g	23.9g	26.1g	24.8g	12.9g	20.8g	24.5g	24.7g	20.0g	21.3g
脂質	22.7g	10.5g	16.0g	19.2g	19.7g	23.3g	17.0g	19.8g	14.5g	12.5g	18.9g	23.2g	16.8g
塩分	2.1g	2.0g	1.5g	1.8g	2.7g	3.2g	1.2g	2.5g	2.3g	2.0g	1.7g	2.0g	1.4g

	釜	土	月	火	水	木	釜	土	月	火	水	木	釜	土
日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
ぎょうじ 行事					しゅんぶんのひ		さくらぐみ リクエストメニュー	そつえんしき		たいそうきょうしつ				
昼食 ちゆうしょく	・チキンライス ・ポテトサラダ ・はるやさいスー プ	・ごはん ・マーボーどうふ ・れんこんサラダ ・わかめのみそし る	・ごはん ・なのはなむし ・チンゲンさいのお かかあえ ・とうふのみそし る	・コッペパン ・ごもくビーフン ・むしシュウマイ ・やさいスープ		・ごはん ・とんかつ ・きりぼしだいこ んサラダ ・コーンスープ	・ごはん ・やさしいため ・ドレッシングサ ラダ ・ほうれんそうの スープ	・チキンカレー ・やさしいため ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・ひじきのいため に ・かみかみサラ ダ ・じゃがいものみ そしる	・しょくパン ・しろみぎかなの フライ ・だいこんのうめ あえ ・よしのじる	・ごはん ・まつかぜやき ・ツナサラダ ・きのこじる	・ごはん ・とりささみのカ レースティック ・ほうれんそうの おひたし ・たまねぎのみそ しる	・ごはん ・さかなのてりや き ・きりぼしだいこ んのにも ・おにかけうどん	・ごはん ・ぶたにくのしょう がやき ・きゅうりのすの もの ・はくさいのみそ しる
材料 ざいりょう	こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも にんじん きゅうり ぶたにく キャベツ たまねぎ さやいんげん たけのこ	こめ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ れんこん きゅうり コーン わかめ	こめ ぶたにく たまねぎ しいたけ おから コーン チンゲンさい にんじん もやし とうふ なめこ だいこん	パン めん ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび いか じゃがいも たまねぎ キャベツ		こめ ぶたにく だいこん きゅうり にんじん コーン とうふ たまねぎ パセリ	こめ マカロニ じゃがいも たまねぎ とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン とうふ	こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー きゅうり トマト コーン ヨーグルト	こめ とりにく ひじき いか きゅうり にんじん だいこん じゃがいも たまねぎ わかめ	パン さかな だいこん きゅうり うめぼし とりにく ほうれんそう えのき にんじん	こめ とりにく たまねぎ ツナ きゅうり キャベツ わかめ なめこ しいたけ にんじん とうふ みつば	こめ とりにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん あぶらあげ めん はくさい にんじん ねぎ	こめ さかな だいこん にんじん あぶらあげ めん はくさい にんじん ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり わかめ はくさい だいこん とうふ ねぎ
おやつ ごごの	おちゃ フルーツ しおせんべい	おちゃ やきうどん	とうにゅう フライビーンズ	とうにゅう パンケーキ		おちゃ バナナ	とうにゅう りんごゼリー しおせんべい	とうにゅう しおせんべい	とうにゅう おからドーナツ	グレープジュース フルーツ	とうにゅう あべかわパン	とうにゅう うすやきなっとう	おちゃ おにぎり	とうにゅう りんごホットケ ーキ
エネルギー	531kcal	550kcal	523kcal	604kcal		730kcal	576kcal	598kcal	604kcal	582kcal	566kcal	566kcal	560kcal	667kcal
たんぱく質	18.1g	20.9g	25.0g	27.6g		18.1g	22.6g	19.6g	19.3g	24.0g	24.2g	31.3g	20.9g	16.9g
脂質	14.6g	18.9g	16.5g	25.3g		17.3g	17.4g	18.4g	24.1g	13.2g	17.9g	16.1g	17.0g	9.0g
塩分	2.1g	2.2g	1.7g	3.7g		1.6g	1.9g	3.3g	3.7g	2.3g	1.7g	1.2g	2.9g	1.8g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。8日(木)フルーツのクリームチーズ、19日(月)なのはなむし、27日(火)だいこんのうめ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。