



食育目標「かんしゃのきもちでしょくじのあいさつをしよう」

平成30年4月2日
 浜岡幼保園
 担当 山辺 宏美

日	げつ 月	か 火	水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
行事	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14
おやつ 午前	ぎゆうにゆう オレンジ しおせんべい	ぎゆうにゆう りんご クラッカー	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ウエハース	にゆうえん・ しんぎゆうしき	ぎゆうにゆう バナナ しおせんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう バナナ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう りんご ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ クラッカー
昼食	・ごはん ・にくじゃが ・キャベツのゆかりあえ ・だいこんのみそしる	・ごはん ・にくだんごのあまずあんかけ ・ほうれんそうのナムル ・とうふのすましじる	・はいがパン ・チキンカツ ・そえやさい ・ポトフふうスープ	・ごはん ・さかなのさいきょうやき ・きゅうりのすのもの ・じゃがいものみそしる	・ビーフカレー ・はるキャベツのサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ		・ごはん ・とりにくのさつぱりに ・こまつなサラダ ・かぼちゃのポタージュ	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・しらあえふうサラダ ・はるさめスープ	・ペビーパン ・とりやさいうどん ・むしシュウマイ ・バナナ	・ごはん ・てづくりがんもどき ・きりぼしだいこんのサラダ ・はくさいのんみそしる	・ごはん ・すりおろしにんじんバーグ ・ブロッコリーサラダ ・やさいスープ	・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ
材料	こめ ぎゆうにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ きゅうり だいこん しめじ あぶらあげ ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん とうふ わかめ ねぎ	パン とりにく ブロッコリー トマト ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ	こめ さかな きゅうり もやし わかめ じゃがいも にんじん えのき あぶらあげ ねぎ	こめ ぎゆうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん しらす		こめ とりにく こまつな にんじん もやし ぶたにく かぼちゃ たまねぎ	こめ さかな ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ りんご とうふ はるさめ キャベツ ねぎ	パン めん とりにく にんじん はくさい こまつな もやし ながいも	こめ とうふ ひじき たまねぎ にんじん しらす ながいも	こめ ぎゆうにく ぶたにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたにく	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン しょうが めん キャベツ きゅうり にんじん ぶたにく チンゲンさい もやし えのき
おやつ 午後	ぎゆうにゆう ちんすこう	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう オレンジ バタークラッカー	ぎゆうにゆう だいずフレーク	のむヨーグルト フレンチトースト		ぎゆうにゆう りんご ホットケーキ	ぎゆうにゆう うすやきなっとう	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう ジャムパン	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ハムとチーズのパンケーキ
エネルギー	654kcal	574kcal	545kcal	551kcal	647kcal		620kcal	557kcal	618kcal	569kcal	602kcal	641kcal
たんぱく質	18.6g	20.0g	22.8g	22.9g	18.8g		23.8g	20.1g	27.6g	21.2g	20.3g	22.2g
脂質	23.4g	18.4g	21.9g	16.3g	22.1g		17.2g	20.0g	20.3g	17.7g	21.4g	25.5g
塩分	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	2.9g		1.5g	1.3g	1.8g	1.9g	2.0g	1.8g

※3日(火)にくだんごのあまずあんかけ、16日(月)とりにくのパンこやき、19日(木)なばな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。

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
ひ 日	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28
行事		クッキング	サッカーきょうしつ	きゅうしょく じゅんかい				たいそうきょうしつ		たんじょうかい		
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう パイナップル しおせんべい	ぎゅうにゅう りんご カルシウムせん べい	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル 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 ウエハース	ぎゅうにゅう りんご やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう いちご しおせんべい	ぎゅうにゅう パイナップル カルシウムせん べい	ぎゅうにゅう りんご ビスケット
昼食	・ごはん ・とりにくのパン こやき ・はるさめサラダ ・はんぺんのす ましじる	・レタス チャーハン ・ひじきの ごもくに ・ワントンスープ	・ごはん ・ほうれんそうの キッシュ ・トマトサラダ ・わかめスープ	・ごはん ・さかなのクリー ムコーンやき ・なばなのごまあ え ・わかたけそうめ んじる	・ミルクロール ・エビフライ ・コールスローサ ラダ ・だいこんのみそ しる	・ごはん ・ちくぜんに ・きゅうりの すのもの ・きのこじる	・ごはん ・やさいチャプ チェ ・さつまいものオ レンジに ・たまねぎのみ そしる	・たけのこごはん ・にくどうふ ・じゃがいものみ そしる ・オレンジ	・ごはん ・にざかな ・やさしいため ・とんじる	・ちゅうりっぷ ごはん ・とりのからあげ ・はるキャベツ サラダ ・たけのこの スープ ・フルーツポンチ	・ミニクロ ワッサン ・キャベツの パスタ ・ごぼうサラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・クリームシ チュー ・ウインナー ・ひじきサラダ
材料	こめ とりにく はるさめ にんじん きゅうり もやし ぶたにく とうふ たけのこ きぬさや	こめ レタス ぶたにく ねぎ ひじき だいず にんじん れんこん きぬさや ワントン ぶたにく キャベツ もやし しいたけ	こめ ほうれんそう たまねぎ じゃがいも とりにく トマト きゅうり レタス しらす わかめ えのき とうふ ねぎ	こめ さかな なばな ほうれんそう たまねぎ ぶたにく めん たけのこ わかめ にんじん	パン えび キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい あぶらあげ ねぎ	こめ とりにく にんじん れんこん ごぼう さといも さやいんげん きゅうり もやし わかめ しめじ なめこ とうふ	こめ ぶたにく にんじん たけのこ もやし しいたけ はるさめ さつまいも オレンジ たまねぎ とうふ わかめ	こめ たけのこ にんじん きぬさや あぶらあげ ぶたにく にんじん たまねぎ ほうれんそう とうふ しらたき じゃがいも たまねぎ わかめ	こめ さかな とりにく キャベツ ピーマン ぶたにく だいこん にんじん ごぼう しらたき ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ とりにく キャベツ きゅうり ぶたにく だいこん にんじん ごぼう にんじん キャベツ たけのこ とうふ	パン めん キャベツ にんじん しめじ ぶたにく にんじん ごぼう にんじん コーン ツナ たまねぎ にんじん とうふ	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん とりにく コーン ひじき きゅうり にんじん
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう オレンジゼリー バタークラッカー	ぎゅうにゅう ココアパン	おちゃ やきうどん	グレープ ジュース チーズむしパン	おちゃ いちごフルー チェ せんべい	おちゃ バナナのババ ロア	ぎゅうにゅう フライビーンズ	のむヨーグルト てづくりラスク	おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゅう りんごゼリー ビスケット	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー
エネルギー	555kcal	567kcal	532kcal	679kcal	570kcal	519kcal	606kcal	708kcal	560kcal	584kcal	635kcal	617kcal
たんぱく質	25.7g	19.7g	20.7g	25.1g	24.0g	17.2g	22.6g	22.9g	23.4g	24.1g	22.5g	19.7g
脂質	15.2g	23.5g	17.6g	18.0g	22.5g	14.7g	19.4g	19.2g	15.1g	19.4g	26.0g	22.9g
塩分	2.2g	1.5g	2.3g	2.5g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.6g	1.7g	2.8g	1.8g