



平成29年5月1日
浜岡幼保園

食育目標「朝ご飯をしっかり食べよう」

	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	げつ 月	
日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	
行事		こどものひの つどい	けんぽうきねんび	みどりのひ	こどものひ		クッキング					バスえんそく (さくら、ゆり)		
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゆう いちご せんべい				ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゆう いちご ビスケット	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 キウイフルーツ ウエハース	ぎゅうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゆう いちご せんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスケット	
昼 食	・ジャムパン ・ポテトのナポリ ふう ・ツナサラダ ・ワンタンスープ	・こいのぼりごは ん ・さかなのかばや き ・はるさめスープ ・フルーツポンチ				・ごはん ・こうやどうふの ふわふわに ・かみかみサラ ダ ・こまつなのみそ する	・ごはん ・ピザバーグ ・もやしのナムル ダ ・はるやさいじる	・ごはん ・さけのパンこや き ・ひじきサラダ ・じゃがいものみ そする ・はんぺんのす ましじる	・たけのこのにく みそどん ・キャベツサラダ ・はるまき ・いちご	・ベビーパン ・ごもくラーメン ・はるまき ・チキントマトサ ラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・はるまき ・チキントマトサ ラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・はるまき ・チキントマトサ ラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・はるまき ・チキントマトサ ラダ ・オニオンスープ	・アスパラのチキ ンカレーライス ・ドレッシングサ ラダ ・ふくしんづけ ・バナナ
材 料	パン じゃがいも ウインナー ピーマン たまねぎ きゅうり トマト ツナ わかめ きゅうり レタス ワンタン ぶたにく にんじん もやし しめじ	こめ とりにく にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり トマト さかな はるさめ ベーコン しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ				こめ こうやどうふ とりにく にんじん たまご みつば きゅうり ごぼう ピーマン もやし コーン こまつな あぶらあげ えのき	こめ ぶたにく たまねぎ ピーマン チーズ もやし きゅうり にんじん とうふ しめじ きぬさや たけのこ	こめ さかな ひじき はるさめ きゅうり ハム はんぺん とうふ わかめ えのき ねぎ	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく キャベツ にんじん きゅうり ハム じゃがいも たまねぎ あぶらあげ	パン めん ぶたにく にんじん キャベツ もやし ねぎ はるまき いちご	こめ キャベツ アスパラ ぶたにく にんじん たまねぎ とりにく トマト きゅうり レタス たまねぎ にんじん ぶたにく	こめ しらす ごま のり あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう じゃがいも にんじん しらたき	こめ とりにく にんじん じゃがいも たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり にんじん コーン ハム	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう キャラメルス ナック	おちゃ いちごフルー チェ クラッカー				おちゃ バナナのババ ロア	りんごジュース よもぎのパウン ドケーキ	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 プリンアラモー ド	ぎゅうにゆう しろごまクッ キー	ぎゅうにゆう オレンジ バタークラッカー	ぎゅうにゆう チーズホット ケーキ	
エネルギー	523kcal	585kcal				607kcal	564kcal	547kcal	612kcal	560kcal	667kcal	536kcal	647kcal	
たんぱく質	20.3g	23.0g				22.3g	21.3g	28.7g	22.0g	19.0g	25.1g	21.1g	19.7g	
脂質	23.0g	17.9g				25.1g	15.2g	14.9g	20.4g	20.3g	25.2g	18.0g	17.2g	
塩分	1.9g	1.3g				1.8g	1.5g	2.4g	1.8g	2.0g	2.0g	2.2g	3.1g	

※16日から31日分は裏面をご覧ください。玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。8日(月)ピザバーグ、12日(金)しろごまクッキー、24日(水)ミートグラタン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。

	火	水	木	金	土	げ月	火	水	木	金	土	月	火	水
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
行事				きゅうしょく じゅんかい					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 ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ チーズ	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 せんべい	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 オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう いちご やさいポッキー	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 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 キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ バタークラッカー
昼食	・ごはん ・にぎかな ・やさしいため ・とんじる	・チキンバーガー ・キャベツサラダ ・コーンスープ	・ミニクワッサン ・ごもくビーフン ・むしシュウマイ ・わかめスープ	・しっとりとりそば ろどん ・さかなのみそや き ・きのこじる	・ごもくごはん ・ほうれんそうの しらあえ ・じゃがいものみ そしる	・ごはん ・ちくぜんに ・はるさめサラダ ・なめこのみそし る	・ごはん ・さかなのたつた あげ ・ミネストローネ ・オレンジ	・ごはん ・ミートグラタン ・きゅうりのすの もの ・はくさいのみそし る	・ちょうちよごは ん ・ポテトのチーズ やき ・はるやさいスー プ ・カルピスゼリー	・ごはん ・ビーフンチャー ハン ・エビチリ ・こまつなのサラ ダ ・はるさめスープ ・バナナ	・オニオンチャー ハン ・だいずサラダ ・コンソメスープ ・はるさめスープ	・ごはん ・さかなのかわり さいきょうやき ・しんたまねぎの サラダ ・とりごぼうじる	・ごはん ・スパニッシュオ ムレツ ・マカロニサラダ ・とうにゅうスー プ	
材料	こめ さかな とりにく キャベツ ピーマン ぶたにく じゃがいも にんじん とうふ たまねぎ しらたき	パン とりにく たまねぎ とうふ キャベツ にんじん きゅうり ハム にんじん たまねぎ コーン	パン ビーフン ぶたにく にんじん しいたけ えび いか わかめ えのき とうふ もやし ねぎ	こめ とりにく さやいんげん さかな えのき しいたけ とうふ みつば	こめ とりにく ごぼう あぶらあげ しいたけ にんじん ほうれんそう にんじん とうふ じゃがいも たまねぎ わかめ	こめ とりにく にんじん れんこん しらたき ごぼう さやいんげん ほうれんそう にんじん とうふ じゃがいも たまねぎ なめこ とうふ たまねぎ	こめ さかな だいず にんじん じゃがいも ウインナー トマト たまねぎ きゅうり わかめ しらす はくさい だいこん あぶらあげ	パン ぶたにく とうふ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり わかめ しらす はくさい だいこん あぶらあげ	こめ たけのこ にんじん あぶらあげ とりにく じゃがいも キャベツ たまねぎ ベーコン ブロッコリー キャベツ さやいんげん たけのこ	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しらす にんじん きゅうり はるさめ キャベツ ぶたにく ねぎ	こめ とりにく にんじん たまねぎ ピーマン だいず きゅうり にんじん もやし はるさめ キャベツ ぶたにく ねぎ	こめ とりにく にんじん たまねぎ ピーマン だいず きゅうり にんじん コーン チーズ ぶたにく もやし えのき チンゲンさい	こめ さかな たまねぎ ぶたにく ほうれんそう とりにく ごぼう とうふ しいたけ ねぎ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん	こめ たまご ツナ ブロッコリー たまねぎ マカロニ アスパラ コーン ハム ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん
おやつ 午後の	のむヨーグルト もちもちビスケット	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいずフレーク	グレープジュ ース カナッペ	おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゅう ハムとチーズの パンケーキ	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	おちゃ オレンジ チーズ	のむヨーグルト おからドーナツ	おちゃ フルーツヨー グルト	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう じゃがまるくん	ぎゅうにゅう あべかわパン
エネルギー	634kcal	601kcal	538kcal	577kcal	518kcal	593kcal	622kcal	563kcal	632kcal	649kcal	545kcal	667kcal	527kcal	678kcal
たんぱく質	24.7g	24.2g	23.3g	26.3g	17.0g	22.6g	24.7g	25.2g	23.2g	18.1g	21.1g	23.3g	23.8g	27.1g
脂質	20.2g	23.1g	22.2g	17.1g	16.2g	16.4g	22.6g	22.4g	24.0g	22.3g	17.7g	24.6g	18.2g	27.0g
塩分	1.1g	2.6g	3.1g	1.5g	1.7g	2.3g	2.8g	2.6g	2.7g	1.7g	2.0g	1.6g	1.8g	2.3g