



平成30年6月1日
 浜岡幼保園
 担当 山辺 宏美

食育目標「よくかんでたべるしゅうかんをつけよう」

日	きん 1	土 2	げつ 4	か 火 5	すい 水 6	も 木 7	きん 金 8	ど 土 9	げつ 月 11	か 火 12	すい 水 13	も 木 14	きん 金 15
行事	プールきょうしつ	とうげいきょうしつ						よさこいまつり		たいそう きょうしつ		クッキング	ほいくさんか
おやつ 午前	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう バナナ 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 りんご せんべい	ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	ぎゅうにゅう オレンジ 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 りんご ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ バタークラッカー	ぎゅうにゅう メロン せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー
昼食	・はいがパン ・★さかなのフライ ・コールスローサラダ ・ほうれんそうのみそしる	・ごはん ・こうやどうふのふわふわに ・いんげんのごまあえ ・じゃがいものみそしる	・ごはん ・キャベツとえびのカレーいため ・トマトサラダ ・とんじる	・★ごだいまいりごはん ・すきやきふうに ・ブロッコリーときこのこのサラダ ・さやえんどうのみそしる	・ごはん ・★チーズいりさつまあげ ・ゆでやさい ・はんぺんのすましじる	・クロワッサン ・ジャージャーめん ・★はるまき ・チンゲンさいのスープ	・ミルクロール ・かぼちゃとさやえんどうのグラタン ・キャベツのおひたし ・マカロニスープ	・カレーライス ・だいずサラダ ・ふくしんづけ ・オレンジ	・ごはん ・マーボーどうふ ・★ごぼうサラダ ・たまごスープ	・ごはん ・さかなのうめみそやき ・ひじきサラダ ・とうふのみそしる	・ごはん ・スパニッシュオムレツ ・カラフルサラダ ・キャロットスープ	・とりそぼろごはん ・キャベツサラダ ・たまねぎのみそしる	・ごはんてづくりふりかけ ・とうふハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・ポテトスープ
材料	パン さかな キャベツ にんじん たまねぎ コーン ぶたにく ほうれんそう しめじ とうふ ねぎ	こめ こうやどうふ とりにく にんじん しいたけ みつば さやいんげん キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	こめ キャベツ えび にんじん トマト とりにく えだまめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ とうふ しらたき	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん とうふ しらたき ブロッコリー にんじん きゅうり しめじ さやえんどう あぶらあげ わかめ	こめ さかな たまねぎ ひじき とうふ チーズ キャベツ にんじん じゃがいも はんぺん とうふ ほうれんそう しめじ ねぎ	パン めん ぶたにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ ちんげんさい とうふ もやし	パン かぼちゃ さやえんどう とりにく たまねぎ キャベツ にんじん マカロニ ぶたにく たまねぎ コーン	こめ ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん だいず きゅうり にんじん コーン チーズ	こめ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ごぼう コーン ツナ たまご にんじん ほうれんそう	こめ さかな ひじき はるさめ キャベツ ぶたにく コーン きゅうり キャベツ コーン とうふ あぶらあげ なめこ わかめ ねぎ	こめ たまご じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ツナ きゅうり キャベツ コーン ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ	こめ とりにく たまご さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん ぶたにく たまねぎ ほうれんそう にんじん あぶらあげ	こめ とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ ひじき きゅうり にんじん コーン じゃがいも たまねぎ にんじん
おやつ 午後	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう ★マシュマロおこし	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう オレンジ バタークラッカー	ぎゅうにゅう りんごケーキ	おちゃ バナナのババロア	ぎゅうにゅう グレープゼリー せんべい	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう ココアパン	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ★あんこパイ	ぎゅうにゅう ★フライビーンズ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	555kcal 25.4g 20.3g 1.8g	565kcal 25.3g 17.3g 1.4g	641kcal 28.7g 18.6g 2.0g	547kcal 22.9g 20.2g 1.7g	546kcal 21.9g 17.1g 1.8g	589kcal 21.5g 16.7g 2.2g	635kcal 23.1g 26.2g 2.1g	591kcal 20.0g 19.5g 3.4g	737kcal 22.8g 30.4g 1.7g	652kcal 27.3g 23.8g 2.1g	617kcal 22.7g 20.7g 2.7g	579kcal 23.0g 22.7g 1.9g	630kcal 28.3g 23.5g 2.2g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。8日(金)かぼちゃとさやえんどうのグラタン、21日(木)ごまだれれいしゃぶ、22日(金)ごまじゃこトースト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。

★星マークは30回を目標によく噛んで食べるメニューです。

	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事	ほいくさんか		きゅうしよく じゅんかい	サッカー きょうしつ		おちゃかい	ほいくさんかん	たんじょうかい	たいそう きょうしつ	ひなんくんれん			
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう りんご ビスケット	ぎゅうにゆう パイナップル クッキー	ぎゅうにゆう メロン カルシウムせん べい	ぎゅうにゆう オレンジ バタークラッカー	ぎゅうにゆう パイナップル せんべい	ぎゅうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゆう りんご カルシウムせん べい	ぎゅうにゆう オレンジ ビスコ	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 メロン ビスケット
昼食 ち う し よ く	・ごはん てづくりふりかけ ・すぶた ・きりぼしだいこ んサラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・★とりにくのパン こやき ・ひじきのごもく に ・やさいスープ	・★こだいまいい りごはん ・★さかなのたつ たあげ ・★かみかみサ ラダ ・だいこんのみそ しる	・クロワッサン ・カレーうどん ・★コロコロサ ラダ ・バナナ	・ごはん ・★ごまだれれい しゃぶ ・しんじゃがのい ためもの ・コーンスープ	・ごはん ・★とりのからあ げ ・パスタサラダ ・かきたまじる	・ごはん てづくりふりかけ ・ポテトグラタン ・はるさめサラダ ・ちゅうかスープ	・かえるごはん ・★ひれカツ ・ドレッシングサ ラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ごはん ・★あつあげの そばろに ・キャベツのごま あえ ・ほうれんそうの みそしる	・オニオンチャー ハン ・ツナサラダ ・ワンタンスープ バナナ	・ごはん ・★さかなのやさ いあんかけ ・チーズいりポテ トサラダ ・キャベツのみそし る	・ジャムパン ・★やさいたっぷり やきにく ・かぼちゃのポ タージュ ・オレンジ	・ごはん ・にくじゃが ・トマトサラダ ・とうふのすまし じる
材料	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 ちくわ たまねぎ じゃがいも キャベツ コーン	こめ とりにく ひじき だいず にんじん れんこん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ ぶたにく もやし コーン	こめ さかな ごぼう きゅうり にんじん もやし コーン だいこん にんじん あぶらあげ なめこ ねぎ	パン めん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ ねぎ だいず きゅうり にんじん チーズ	こめ ぶたにく キャベツ もやし トマト じゃがいも にんじん ぶたにく コーン たまねぎ にんじん ぶたにく	こめ とりにく めん キャベツ きゅうり にんじん ぶたにく たまご えのき ほうれんそう とうふ	こめ じゃがいも とりにく たまねぎ マカロニ キャベツ きゅうり にんじん ぶたにく たまご えのき ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ わかめ ぶたにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ とうふ しめじ	こめ あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ なめこ	こめ とりにく たまねぎ にんじん ピーマン ツナ きゅうり にんじん レタス ワンタン ぶたにく キャベツ もやし	こめ さかな たまねぎ にんじん ピーマン えのき じゃがいも きゅうり にんじん チーズ キャベツ あぶらあげ	パン ぶたにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶたにく	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき トマト きゅうり レタス しらす とうふ たけのこ さやえんどう
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう とうふドーナツ	ぎゅうにゆう じゃがまるくん	おちゃ あじさいゼリー	おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゆう メロン ビスケット	のむヨーグルト ★ごまじゃこ トースト	おちゃ オレンジのパバ ロア	おちゃ いちごフルー チェ クラッカー	ぎゅうにゆう ★てづくりラスク	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゆう オレンジゼリー バタークラッカー	りんごジュース チーズむしパン	ぎゅうにゆう ★だいずフレー ク
エネルギー	608kcal	556kcal	557kcal	595kcal	686kcal	586kcal	577kcal	535kcal	547kcal	597kcal	602kcal	659kcal	547kcal
たんぱく質	21.4g	25.4g	19.0g	22.9g	17.4g	24.7g	18.6g	23.5g	20.3g	22.0g	23.2g	17.4g	20.2g
脂質	16.3g	18.1g	23.5g	24.1g	19.9g	18.0g	19.7g	15.5g	19.6g	19.0g	19.9g	22.4g	17.2g
塩分	2.8g	2.3g	1.4g	2.3g	1.7g	2.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.5g	2.1g	1.5g	2.1g