



平成30年7月2日
 浜岡 幼保園
 担当 山辺 宏美

食育目標「せいかつリズムをととのえよう」

	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月
行事	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
				ひなんくんれん	たなばたの つどい			たいそう きょうしつ	サッカー きょうしつ			ちびっこ カーニバル	うみのひ
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう ぶどう クッキー	ぎゆうにゆう メロン クラッカー	ぎゆうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう ぶどう バタークラッ カー	ぎゆうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ 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 ぶどう ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	
屋食	・ごはん ・にくどうふ ・そくせきづけ ・なすのみそしる	・ベビーパン ・やきそば ・トマトサラダ ・コーンスープ	・ごはん ・スパニッシュオ ムレツ ・ジャーマンポテ ト ・ふのすましじる	・ごはん ・さかなのうめみ そやき ・きんぴらごぼう ・さわにわん	・えだまめごはん ・たなばたパーグ ・たんざくサラダ ・おほしさまスー プ	・ごはん ・にくじゃが ・あおなのじゃこ あえ ・かきたまみそし る	・ごはん ・とりにくのさっぱ りに ・ひじきサラダ ・かぼちゃのみそ しる	・クロワッサン ・ひやしラーメン ・はるまき ・バナナ	・ごはん ・ポテトのトマト チーズやき ・きゅうりのあま ずあえ ・はるさめスープ	・ごはん ・チキンカツ ・きんしゅうりのサ ラダ ・なすのみそしる	・ごはん ・マーボーなす ・コールスローサ ラダ ・にらのみそしる	・ごはん ・すぶた ・だいこんサラダ ・ちゅうかスープ	
材料	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう とうふ とうふ キャベツ にんじん きゅうり なす あぶらあげ たまねぎ	パン めん ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン トマト きゅうり レタス にんじん たまねぎ コーン	こめ たまご ブロッコリー たまねぎ ピーマン じゃがいも たまねぎ ぶたにく じゃがいも たまねぎ とうふ あぶらあげ しめじ ねぎ	こめ さかな うめぼし ごぼう にんじん しらたき ぶたにく にんじん だいこん しいたけ にんじん わかめ もやし	こめ えだまめ しらす ぶたにく ぎゅうにく たまねぎ きゅうり にんじん だいこん オクラ にんじん わかめ もやし	こめ とりにく ひじき きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし しらす たまねぎ にんじん しめじ わかめ	こめ とりにく ひじき きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	パン めん ぶたにく きゅうり もやし ほうれんそう きゅうり にんじん もやし はるさめ こまつな しいたけ	こめ じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんじん なす あぶらあげ たまねぎ	こめ とりにく きんしゅうり きゅうり にんじん ぶたにく キャベツ にんじん コーン にら とうふ たまねぎ	こめ ぶたにく なす しいたけ ねぎ キャベツ にんじん コーン にら とうふ たまねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり コーン はるさめ ぶたにく こまつな しいたけ	
おやつ 午後の	グレープジュース フルーツヨーグ ルト	ぎゆうにゆう ちんすこう	ぎゆうにゆう リッツサンド	ぎゆうにゆう キャラメルス ナック	おちゃ アイスクリーム せんべい	おちゃ バナナのババ ロア	ぎゆうにゆう じゃがいものチ ヂミ	おちゃ カルピスゼリー バタークラッ カー	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう すいか やさいポッキー	ぎゆうにゆう とうにゆうトース ト	おちゃ いちごフルー チェ せんべい	
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	644kcal 44.6g 14.0g 1.5g	772kcal 21.6g 30.9g 2.9g	732kcal 26.0g 34.9g 2.3g	547kcal 21.6g 16.5g 1.6g	594kcal 22.2g 22.0g 2.0g	558kcal 19.9g 17.5g 2.2g	601kcal 20.4g 18.6g 1.3g	546kcal 17.7g 16.4g 2.3g	566kcal 21.0g 16.1g 2.4g	611kcal 24.8g 21.3g 1.6g	574kcal 18.8g 19.6g 1.6g	636kcal 22.7g 25.1g 2.5g	

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	
行事			きゅうしよく じゅんかい		なつまつり		たいそう きょうしつ	たんじょうかい		クッキング				
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう オレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう メロン せんべい	ぎゅうにゅう ぶどう バタークラッカー	ぎゅうにゅう バナナ クッキー	ぎゅうにゅう すいか クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう ぶどう やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ 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 ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう すいか バタークラッカー	
昼食	・ごはん ・えだまめいりさつまあげ ・そくせきづけ ・ワンタンスープ	・ベビーパン ・ごもくそうめん ・むしシュウマイ ・そえやさい	・ごはん ・むしどりのトマトソース ・マカロニサラダ ・だいこんとあげのみそしる	・ごはん ・さかなのかばやき ・キャベツサラダ ・たまねぎのみそしる	・ごはん ・マーボー豆腐 ・きりぼしだいこんのうめあえ ・けんちんじる	・ごはん ・ポークピカタ ・ごもくひじき ・はんぺんのすましじる	・ごはん ・さかなのフライ ・ブロッコリーサラダ ・なつだいこんのみそしる	・うみのなかまたちカレー ・なつやさいサラダ ・ふくしんづけ ・フルーツポンチ	・はいがパン ・マカロニグラタン ・キャベツツナサラダ ・とうがんのカレースープ	・ごはん ・かぼちゃのそぼろに ・いんげんのごまあえ ・よしのじる	・ごはん ・こうや豆腐のふわふわに ・トマトサラダ ・しめじのすましじる	・ごはん ・はるさめサラダ ・マカロニスープ ・ぶどう	・レタスチャーハン ・はるさめサラダ ・マカロニスープ ・ぶどう	・ジャムパン ・とりにくのパンこやき ・キャベツのおかかあえ ・じゃがいものみそしる
材料	こめ さかな えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ワンタン もやし しいたけ ねぎ	パン めん とりにく ねぎ しいたけ にんじん トマト きゅうり トマト きゅうり	こめ とりにく たまねぎ ピーマン トマト マカロニ にんじん きゅうり ぶたにく だいこん にんじん あぶらあげ	こめ さかな キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく たまねぎ じゃがいも わかめ	こめ ぶたにく とうふ たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり だいこん こまつな えのき にんじん うめぼし とりにく ごぼう さといも	こめ ぶたにく ひじき あぶらあげ にんじん だいず さやいんげん はんぺん とうふ たけのこ えのき ねぎ	こめ さかな ブロッコリー にんじん コーン だいこん たまねぎ とうふ あぶらあげ	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ トマト きゅうり コーン バナナ もも パイナップル みかん	パン こめ かぼちゃ とりにく たまねぎ じゃがいも さやいんげん キャベツ にんじん ツナ だいこん にんじん ほうれんそう しめじ とうふ あぶらあげ さやいんげん	こめ こめ こうや豆腐 とりにく にんじん みつば トマト レタス きゅうり しらす ほうれんそう しめじ とうふ あぶらあげ ねぎ	こめ こめ こうや豆腐 とりにく にんじん みつば トマト レタス きゅうり しらす ほうれんそう しめじ とうふ あぶらあげ ねぎ	こめ ぶたにく レタス ねぎ はるさめ にんじん もやし きゅうり マカロニ たまねぎ にんじん ぶたにく さやいんげん	パン とりにく キャベツ にんじん きゅうり じゃがいも たまねぎ わかめ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう せんべい	オレンジジュース ミルクずもち	ぎゅうにゅう だいずフレーク	おちゃ アイスクリーム クラッカー	ぎゅうにゅう ぶどう やさいポッキー	ぎゅうにゅう なつやさいのピザトースト	ぎゅうにゅう りんごゼリー ビスケット	のむヨーグルト えだまめパンケーキ	おちゃ オレンジババロア	
エネルギー	509kcal	594kcal	655kcal	544kcal	548cal	702kcal	561kcal	703kcal	623kcal	665kcal	663kcal	598kcal	571kcal	
たんぱく質	19.0g	19.9g	24.0g	20.8g	19.4g	19.9g	22.4g	17.8g	17.8g	26.5g	26.2g	14.8g	17.5g	
脂質	14.0g	16.1g	25.9g	16.2g	19.0g	17.6g	18.3g	23.3g	26.2g	26.9g	23.7g	18.8g	17.9g	
塩分	1.9g	2.4g	2.2g	2.4g	1.9g	1.7g	1.6g	3.1g	2.4g	2.0g	2.0g	1.7g	1.4g	

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。11日(水)ポテトのトマトチーズやき、13日(金)とうにゅうトースト、21日(土)きりぼし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。