



食育目標「あつさにまけないでしっかりたべよう」

日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
行事			にしさんくほうとう	ほうとうまつり		たいそうきょうしつ	えいごきょうしつ	きゅうしよくじゅんかい		やまのひ			
おやつ	ぎゅうにゆう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	ぎゅうにゆう メロン 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 ぶどう ビスコ	ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	ぎゅうにゆう メロン バタークラッカー	ぎゅうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゆう バナナ クラッカー		ぎゅうにゆう すいか ビスケット	ぎゅうにゆう バナナ クラッカー	ぎゅうにゆう オレンジ せんべい
昼食	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・キャベツサラダ ・こんさいじる	・クロワッサン ・ひやしうどん ・はるまき ・さんしょくナムル	・ごはん ・なすとピーマンのみそいため ・きりぼしだいこんのうめあえ ・ふのすましじる	・カレーライス ・ドレッシングサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・ひじきいりとうふハンバーグ ・えだまめサラダ ・きのこのみそしる	・はいがパン ・やさいのかきあげ ・パンパンジー	・ごはん ・ポテトオムレツ ・キャベツのごまサラダ ・ほうれんそうのみそしる	・ごはん ・ぶたにくとたまねぎのいためも ・グリーンサラダ ・とうにゆうスープ	・ごはん ・さかなのかわりさいきょうやき ・きゅうりのうめあえ ・とりごぼうじる		・ごはん ・かもうりのシチュー ・ウインナー ・パンプキンサラダ	・チキンライス ・オニオンスープ ・ぶどう	・カレーピラフ ・わかめスープ ・すいか
材料	こめ さかな キャベツ にんじん きゅうり えだまめ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ とうふ	パン めん ぶたにく あぶらあげ にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん きゅうり	こめ なす ピーマン キャベツ ぶたにく だいこん こまつな にんじん うめ ふ あぶらあげ えのき ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう ひじき とうふ えだまめ トマト きゅうり えのき なめこ あぶらあげ	パン ごぼう たまねぎ にんじん さつまいも みつば とりにく きゅうり もやし きゅうり とうふ こまつな しめじ	こめ たまご じゃがいも たまねぎ ぶたにく キャベツ にんじん ほしぶどう きゅうり もやし ほうれんそう とうふ えのき ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ キャベツ ピーマン レタス コーン にんじん きゅうり とりにく ごぼう とうふ こまつな にんじん じゃがいも にんじん	こめ さかな きゅうり だいこん わかめ うめ とりにく ごぼう とうふ こまつな にんじん		こめ かもうり ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり ほしぶどう	こめ とりにく たまねぎ にんじん たまねぎ とうふ わかめ コーン	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん わかめ えのき とうふ ねぎ
おやつ	ぎゅうにゆう とうにゆうトースト	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	ぎゅうにゆう せんべい	おちゃ アイスクリーム ビスケット	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう あげたこやき	ぎゅうにゆう りんごケーキ	ぎゅうにゆう グレープゼリー やさいポッキー		おちゃ ミルクずもち	ぎゅうにゆう ウエハース	ぎゅうにゆう ビスケット
エネルギー	603kcal	531kcal	505kcal	638kcal	682kcal	525kcal	559kcal	608kcal	556kcal		652kcal	489kcal	463kcal
たんぱく質	24.3g	21.3g	19.5g	18.7g	24.1g	21.0g	20.3g	23.2g	22.7g		20.4g	17.0g	16.2g
脂質	21.9g	19.8g	16.5g	21.9g	25.6g	18.3g	21.9g	17.4g	22.9g		23.0g	14.7g	15.2g
塩分	1.8g	2.1g	1.6g	3.1g	1.3g	1.9g	1.8g	1.4g	1.4g		3.4g	1.6g	1.4g

	木	金	土	げ月	か火	すい水	木	金	土	げ月	か火	水	木	金
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
行事					たいそう きょうしつ	ひなんくんれん			クッキング おとまりほいく			たんじょうかい	おちゃかい	
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ ビスケット	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう すいか クラッカー	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゆうにゆう きよほう やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ クラッカー	ぎゆうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう きよほう ウエハース	ぎゆうにゆう すいか ビスコ
昼食	・とりそぼろどん ・じゃがいものみ そしる ・オレンジ	・キャベツたつぷ りぶたどん ・ポテトサラダ ・のっぺいじる	・ごはん ・マーボーどうふ ・たたききゅうり ・たまごスープ	・ごはん ・とりにくのトマト に ・コールスローサ ラダ ・オニオンスープ	・クロワッサン ・ひやしそうめん ・むしシュウマイ ・わふうサラダ	・ごはん ・かぼちゃのそぼ ろに ・ほうれんそうの ごまあえ ・だいこんのみそ しる	・ジャムパン ・さかなのクリー ムコーンやき ・きゅうりとささみ のあまずあえ ・めったじる	・ごはん ・なすのグラタン ・ほうれんそうの ソテー ・かきたまみそし る	・ごはん ・えいようきんび ら ・とうがんのあん かけじる ・バナナ	・ごもくごはん ・ごはん ・とうふとゴーヤの チャンプル ・なすのみそしる	・ごはん ・とりにくのつくね やき ・はるさめサラダ ・こまつなのみそ しる	・ホットドック ・たまごやき ・ブロッコリーの ごましょうゆ ・ワタンスープ ・オレンジゼリー	・ごはん ・キャベツシュウ マイ ・きんしゅうりのパ スタサラダ ・じゃがいものみ そしる	・クロワッサン ・ごもくビーフン ・トマトサラダ ・なめこのみそ しる
材料	こめ とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん わかめ	こめ キャベツ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも にんじん ぶたにく だいこん にんじん しらたき しめじ あぶらあげ	こめ ぎゆうにく ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん ニラ しいたけ きゅうり キャベツ たまご にんじん こまつな	こめ とりにく たまねぎ なす ピーマン トマト	パン めん とりにく きゅうり にんじん しいたけ キャベツ わかめ ツナ	こめ かぼちゃ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう にんじん あぶらあげ だいこん たまねぎ とうふ	パン さかな きゅうり とりにく トマト	こめ なす たまねぎ にんじん トマト ぶたにく ほうれんそう コーン しめじ たまご たまねぎ にんじん わかめ	こめ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゆうにく とうがん とりにく しめじ	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう にんじん しいたけ とうふ ぶたにく ゴーヤ たまご なす たまねぎ にんじん	こめ とりにく たまねぎ はるさめ にんじん もやし きゅうり こまつな あぶらあげ しめじ	パン キャベツ ウインナー たまご ブロッコリー ワタタン ぶたにく にんじん もやし しいたけ	こめ ぶたにく たまねぎ たけのこ キャベツ きんしゅうり きゅうり にんじん じゃがいも えのき わかめ ねぎ	パン ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ いか トマト きゅうり なめこ ほうれんそう とうふ
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう クッキー	りんごジュース バナナホット ケーキ	ぎゆうにゆう ぶどう かきやま	ぎゆうにゆう りんごゼリー バタークラッ カー	グレープジュ ース じゃがまるコー ン	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう すいか かきやま	おちゃ フルーツヨーグ ルト	のむヨーグルト ゆでとうもろこし	おちゃ バナナのババ ロア	ぎゆうにゆう だいちフレーク	おちゃ アイスクリーム クラッカー	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう ココアちんすこ う
エネルギー	479kcal	723kcal	549kcal	540kcal	495kcal	556kcal	493kcal	617kcal	611kcal	621kcal	609kcal	609kcal	715kcal	569kcal
たんぱく質	17.0g	15.7g	20.0g	20.8g	21.1g	21.7g	22.9g	20.3g	20.9g	24.9g	26.7g	21.8g	23.0g	24.3g
脂質	12.7g	14.8g	16.4g	17.6g	13.8g	16.6g	17.8g	23.7g	20.1g	21.4g	19.3g	28.8g	27.1g	25.7g
塩分	1.1g	1.6g	1.0g	1.7g	1.3g	2.0g	2.7g	2.1g	2.3g	2.2g	1.5g	1.9g	2.1g	1.6g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。8日(水)ポテトオムレツ、10日(金)きゅうりのうめあえ、24日(金)なすの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。