



9がつのこんだてひょう

食育目標「さんかくたべをしよう」

	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	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
行事			すいぞくかん えんそく	すいぞくかん えんそく	すいぞくかん えんそく	プールきょうしつ					たんじょうかい	ひなんくんれん	クッキング
おやつ 午前 の	ぎゅうにゅう バナナ バタークラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう ぶどう クッキー	ぎゅうにゅう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう なし せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ バタークラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう なし ビスケット	ぎゅうにゅう ぶどう クラッカー	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 バナナ せんべい
昼食	・ごはん ・チャプチェ ・ポテトサラダ ・ニラのみそしる	・ごはん ・しんじゆむし ・こまつなのすみ そあえ ・さわにわん	・ごはん ・ユーリンチ ・カラフルサラダ ・キャベツのみそ しる	・ごはん ・さかなのむしや き ・ひきにくいりあ つやきたまご ・ブロッコリーの ごましょうゆ ・コーンチャウ ダー	・ごはん ・ひきにくいりあ つやきたまご ・キャベツサラダ ・トマトいりとんじ る	・クロワッサン ・ひやしちゅうか ・パンバンジー ・チンゲンサイの スープ	・ごはん ・あつあげとやさ いのなかよしに ・さんしょくあえ ・きのこスープ	・ごはん ・かぼちやのキッ シュ ・だいこんサラダ ・きのこスープ	・チキンライス ・だいずサラダ ・ワンタンスープ ・バナナ	・ごはん ・あげざかなのご まからめ ・ごしょくあえ ・とうふのすまし じる	・うさぎごはん ・おつきみハン バーグ ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ・りんごゼリー	・はいがパン ・こめこナゲット ・インディアンポ テト ・はるさめスープ	・ごはん ・すきやきふうに もの ・きゅうりのすの もの ・ごもくじる
材料	こめ ぎゅうにく たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はるさめ じゃがいも にんじん きゅうり ニラ とうふ たまねぎ	こめ おから ぶたにく たまねぎ しいたけ こまつな きゅうり にんじん キャベツ あぶらあげ にんじん だいこん ごぼう みつば	こめ とりにく マカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ にんじん あぶらあげ にんじん とりにく にんじん ごぼう たまねぎ コーン	こめ さかな にんじん たまねぎ なす えのき しめじ ピーマン ブロッコリー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう トマト	こめ たまご たまねぎ にんじん とりにく キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく じゃがいも だいこん ごぼう トマト	パン めん きゅうり もやし ほうれんそう とりにく きゅうり にんじん レタス トマト とりにく じゃがいも だいこん とうふ もやし	こめ あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん えのき しめじ とりにく	こめ ほうれんそう たまねぎ かぼちや とりにく だいこん きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ じゃがいも にんじん	こめ とりにく たまねぎ だいず きゅうり にんじん コーン ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ	こめ さかな にんじん もやし キャベツ こまつな コーン とうふ えのき ねぎ キャベツ とうふ しめじ	こめ たまねぎ ぶたにく ぎゅうにく とうふ にんじん たまねぎ ひじき はるさめ きゅうり キャベツ とうふ しめじ	パン とりにく とうふ じゃがいも ピーマン にんじん はるさめ こまつな にんじん たまねぎ	ごはん ぎゅうにく しらたき たまねぎ とうふ にんじん きゅうり わかめ しらす とりにく じゃがいも だいこん あぶらあげ
おやつ 午後 の	おちゃ ミルクくずもち	ぎゅうにゅう キャラメルス ナック	ぎゅうにゅう とうにゅうトース ト	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう りんごゼリー バタークラッカー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゅう グレープゼリー やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんごケーキ	おちゃ アイスクリーム クラッカー	ぎゅうにゅう ちんすこう	おちゃ おつきみおはぎ
エネルギー	589kcal	512kcal	725kcal	663kcal	665kcal	574kcal	510kcal	611kcal	562kcal	600kcal	686kcal	684kcal	579kcal
たんぱく質	19.6g	19.6g	26.1g	29.5g	26.3g	23.9g	20.5g	23.8g	22.0g	22.9g	22.1g	21.9g	24.9g
脂質	18.6g	17.3g	29.6g	23.8g	24.2g	17.5g	16.7g	25.0g	17.6g	18.3g	25.2g	31.8g	15.5g
塩分	2.0g	1.5g	2.0g	3.3g	2.2g	2.8g	1.6g	2.3g	1.7g	2.0g	2.3g	2.2g	1.5g

	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
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
行事	けいろうのひ		きゆうしよく じゆんかい				しゆうぶんのひ ふりかえ					うんどうかい
おやつ 午前		ぎゆうにゆう なし 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 ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ クラッカー	ぎゆうにゆう ぶどう クッキー		ぎゆうにゆう オレンジ クラッカー	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう なし クッキー	ぎゆうにゆう パイナップル ビスケット	
昼食		・ごはん ・ちぐさやき ・キャベツのおか かあえ ・とうふのみそし る	・ごはん ・さかなのカレー あげ ・もやしのすの もの ・だいこんのみそ しる	・クロワッサン ・ナポリタンスパ ゲティ ・ドレッシングサ ラダ ・かにたまスープ	・ジャムパン ・とりにくのチー ズやき ・ブロッコリーサ ラダ ・コーンスープ	・ごはん ・こうやどうふの ふわふわに ・ほうれんそうの ごまあえ ・めったじる		・ごはん ・おまめのごつご つあげ ・きゅうりのうめ あえ ・かきたまみそし る	・ごはん ・さかなのかわりさ いきょうやき ・キャベツのごま あえ ・とりごぼうじる	・くりごはん ・れんこんきんぴ ら ・じゃがいものみ そしる ・バナナ	・スタミナポーク カレー ・きんしゅうりのパ スタサラダ ・ふくしんづけ ・オレンジ	
材料		こめ たまご キャベツ にんじん きゅうり ちくわ とうふ だいこん なめこ わかめ ねぎ	こめ さかな もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい あぶらあげ ねぎ	パン めん ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶたにく たまねぎ わかめ とうふ	パン とりにく ブロッコリー たまねぎ じゃがいも ツナ コーン たまねぎ ぶたにく	こめ こうやどうふ とりにく にんじん みつば たまご ほうれんぞう にんじん あぶらあげ ぶたにく ごぼう だいこん しらたき		こめ だいず ごぼう にんじん とりにく きゅうり わかめ たまご しめじ たまねぎ にんじん わかめ	こめ さかな キャベツ にんじん ほしぶどう とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ くり れんこん ぎゆうにく にんじん しらたき じゃがいも えのき ねぎ	こめ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん スパゲティ きんしゅうり きゅうり にんじん	
おやつ 午後		りんごジュース フルーツヨーグ ルト	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう オレンジゼリー バタークラッ カー	ぎゆうにゆう なし せんべい	ぎゆうにゆう バナナホット ケーキ		おちゃ いちごフルー チェ せんべい	おちゃ オレンジのパパ ロア	のむヨーグルト パンかりんとう	ぎゆうにゆう だいずフレーク	
エネルギー		559kcal	531kcal	491kcal	567kcal	585kcal		575kcal	614kcal	663kcal	538kcal	
たんぱく質		17.8g	14.2g	20.0g	19.8g	26.1g		26.8g	24.9g	24.4g	15.7g	
脂質		10.4g	13.3g	14.1g	20.4g	20.5g		16.7g	18.9g	33.6g	22.7g	
塩分		1.9g	1.6g	1.6g	2.5g	2.4g		1.6g	1.9g	2.3g	2.8g	

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。5日(水)さかなのむしやき、6日(木)トマトいりとんじる、14日(金)インディアンポテ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。