



# 11がつのこんだてひょう

食育目標「あきのしょくざいをしよう」

平成30年11月1日  
浜岡幼保園  
担当 山辺 宏美

	木	金	土	げ	か	す	木	き	土	げ	か	す	木
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
行事			ぶんかのひ		おにぎり えんそく					りんごがり	ひなんくんれん	サッカーきょうしつ クッキング	
おやつ	ぎゆうにゆう かき せんべい	ぎゆうにゆう バナナ ビスケット		ぎゆうにゆう りんご ウエハース	ぎゆうにゆう パイナップル クラッカー	ぎゆうにゆう バナナ クッキー	ぎゆうにゆう りんご せんべい	ぎゆうにゆう ラフランス バタークラッカー	ぎゆうにゆう りんご ウエハース	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう みかん ビスケット	ぎゆうにゆう りんご クラッカー
昼食	・ごはん ・スパニッシュオムレツ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・さかなのごまからめ ・ひじきサラダ ・とうふのうすくずじる		・ごはん ・はっぼうさい ・きゅうりのすのもの ・わかめスープ	・おにぎり ・とりのソースやきウインナー ・はるさめサラダ ・みかん ・とうふのみそしる	・あきざけときのごはん ・ほうれんそうのしらあえ ・こんさいじる ・かき	・ごはん ・ポテトのチーズやき ・はくさいのごまあえ ・はるさめスープ	・ごはん ・さかなのトマトソース ・あおなのごまあえ ・じゃがいものみそしる	・ごはん ・おでんふうに ・キャベツのしらあえ ・たまねぎのみそしる	・ごはん ・すきやきに ・もやしのすのもの ・さといものみそしる	・わふうこんさいカレー ・りんごドレッシングサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・とんかつ ・サワークラフト ・だいこんスープ	・ジャムパン ・ごもくうどん ・はるまき ・バナナ
材料	こめ じゃがいも たまねぎ ピーマン たまご とりにく きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのき ぶたにく	こめ さかな ひじき きゅうり にんじん コーン とうふ もやし しいたけ みつば		こめ ぶたにく えび にんじん たまねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ はくさい きゅうり キャベツ わかめ えのき とうふ	こめ さけ わかめ とりにく ぶたにく ほうれんそう にんじん とうふ ブロッコリー とうふ だいこん なめこ ねぎ わかめ えのき とうふ	こめ さけ ごぼう しいたけ しめじ ほうれんそう にんじん とうふ さつまいも にんじん だいこん ごぼう あぶらあげ ねぎ	こめ さけ ごぼう しいたけ しめじ ほうれんそう にんじん とうふ はくさい にんじん はるさめ こまつな しめじ えのき	こめ じゃがいも たまねぎ ぶたにく えだまめ ほうれんそう にんじん もやし あぶらあげ じゃがいも にんじん えのき	こめ だいこん にんじん とうふ たまご キャベツ きゅうり にんじん しらす たまねぎ こまつな えのき あぶらあげ	こめ ぎゆうにく しらたき たまねぎ とうふ ごぼう やきふ にんじん もやし きゅうり わかめ さといも しめじ あぶらあげ	こめ ごぼう だいこん たまねぎ にんじん しめじ だいず ブロッコリー はくさい りんご	こめ ぶたにく キャベツ にんじん だいこん にんじん こまつな	パン めん とりにく しいたけ ほうれんそう にんじん
おやつ	おちゃ フルーツヨーグル	ぎゆうにゆう フレンチトースト		ぎゆうにゆう さつまいもスティック	ぎゆうにゆう りんご バタークラッカー	ぎゆうにゆう グレープゼリー やさいポッキー	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう バナナのパパロア	ぎゆうにゆう とうにゆうケーキ	ぎゆうにゆう りんごのコンポート クラッカー	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう アップルパイ	ぎゆうにゆう だいずフレーク
エネルギー	509kcal	577kcal		599kcal	610kcal	578kcal	522kcal	613kcal	581kcal	614kcal	544kcal	686kcal	544kcal
たんぱく質	19.0g	22.8g		20.9g	27.5g	19.9g	15.7g	21.3g	21.7g	20.0g	14.6g	16.1g	20.2g
脂質	15.3g	20.6g		18.5g	22.4g	17.7g	15.4g	22.9g	19.5g	21.4g	13.8g	15.4g	17.1g
塩分	1.4g	1.6g		2.3g	2.2g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.8g	1.3g	2.1g

	きん 金	ど 土	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
日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
行事	きゅうしょく じゅんかい					たんじょうかい	きんろうかん しゃのひ			ダンス きょうしつ			
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう みかん クラッカー	ぎゅうにゅう かき せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう ラフランス ウエハース	ぎゅうにゅう みかん ビスケット	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 クラッカー	ぎゅうにゅう りんご せんべい	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 ビスコ	ぎゅうにゅう みかん せんべい	ぎゅうにゅう バナナ ウエハース
昼食	・さつまいもごはん ・にぎかな ・こまつなのあえ もの ・とんじる	・ごはん ・ウインナー ・ブロッコリーサラ ダ ・ホワイトシ チュー	・ごはん ・キャベツとぶたに くのみそいため ・かぼちゃサラダ ・にゅうめん	・ごはん ・れんこんバーグ ・ポテトサラダ ・かきたまスープ	・はいがパン ・エビフライ ・きゅうりサラダ ・はんぺんのす ましじる	・くまさんごはん ・さけのクリーム コーンやき ・さつまいもいり とんじる ・フルーツポンチ		・ごはん ・とりのつくねやき ・れんこんサラダ ・ニラたまみそしる	・ごはん ・カレーにくじゃ が ・あまずあえ ・あおなととうふ のみそしる	・クロワッサン ・きのことベーコン のスパゲティ ・だいずサラダ ・チンゲンさいの スープ	・ごはん ・とりのからあげ ・きりぼしだいこ んのサラダ ・キャロットスー プ	・ごはん ・さばのみそに ・マカロニサラダ ・よしのじる	・しつとりとろほろ どん ・はくさいとちくわ のサラダ ・ワンドンスープ ・りんご
材料	こめ さつまいも さかな こまつな にんじん えのき ぶたにく にんじん ごぼう だいこん とうふ ねぎ	こめ ぶたにく ブロッコリー コーン とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ	こめ ぶたにく キャベツ ピーマン かぼちゃ きゅうり めん ほうれんそう なめこ	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ れんこん じゃがいも にんじん きゅうり しめじ えのき とうふ ねぎ たまご	パン えび きゅうり キャベツ コーン はんぺん とうふ たけのこ きぬさや	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ さかな コーン ぶたにく にんじん ごぼう だいこん さつまいも ねぎ		こめ とりにく たまねぎ れんこん きゅうり にんじん ぶたにく にら とうふ たまねぎ	こめ ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ にんじん きゅうり こまつな にんじん とうふ	パン めん きのこ ほうれんそう しめじ エリンギ ぶたにく だいず きゅうり にんじん ちんげんさい とうふ もやし	こめ とりにく さかな マカロニ きゅうり にんじん ぶたにく にんじん こまつな えのき だいこん とりにく	こめ とりにく さやいんげん はくさい ちくわ ワンタン キャベツ しいたけ にんじん ねぎ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう オレンジゼリー ビスケット	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	オレンジジュ ース 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		ぎゅうにゅう アップルケーキ	おちゃ ミルクくずもち	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう りんご ウエハース	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう あべかわパン
エネルギー	536kcal	654kcal	618kcal	535kcal	537kcal	663kcal		596kcal	599kcal	633kcal	552kcal	606kcal	624kcal
たんぱく質	18.3g	24.9g	19.1g	20.8g	18.6g	25.7g		22.8g	17.9g	22.3g	17.6g	27.6g	18.8g
脂質	11.3g	26.7g	20.9g	21.2g	14.7g	22.6g		23.9g	20.0g	21.2g	13.9g	20.7g	17.6g
塩分	1.2g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g		1.9g	1.6g	2.2g	1.9g	1.5g	1.5g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。7日(水)あきざけときのごはん、13日(火)わふうこんさいカレー、りんごドレッシングサラダ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。