



食育目標「マナーを守って食事をしよう」

	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金
日	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18
行事				たいそうきょうしつ	ひなんくんれん	たんじょうかい	プールきょうしつ	おやこクッキング	せいじんのひ		サッカーきょうしつ きゅうしよくじゅんかい	おちゃかい	
おやつ 午前の	ぎゅうにゆう キウイ せんべい	ぎゅうにゆう みかん バタークラッカー	ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゆう りんご ウエハース	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 クッキー	ぎゅうにゆう キウイ バタークラッカー	ぎゅうにゆう バナナ ウエハース		ぎゅうにゆう みかん やさいポッキー	ぎゅうにゆう りんご カルシウムせんべい	ぎゅうにゆう バナナ 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
昼食	・ごはん ・はっぼうさい ・コールスローサラダ ・かきたまみそしる	・ごはん ・ひじきいりだしまきたまご ・えいようきんぴら ・はるさめスープ	・ななくさごはん ・すきやきふうじ ・キャベツのさわやかづけ ・きのこじる	・ごはん ・にこみハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・ちゅうかふうスープ	・はいがパン ・しおやきそば ・はくさいとちくわのサラダ ・コンソメスープ	・だるまごはん ・さかなのてりやき ・こうはくなます ・ふゆやさいのぞうにふうに ・みかん	・ごはん (てづくりふりかけ) ・とりささみのカレーあげ ・しゅんぎくのナムル ・だいこんスープ	・ごはん ・さといものそぼろあんかけ ・かみかみサラダ ・とうふとえのきのみそしる		・キッズビビンバ ・きりぼしだいこんとじゃこのすも ・じゃがいものみそしる ・バナナ	・セサミパン ・エビフライ ・パスタサラダ ・コーンクリームスープ	・ごはん ・ミートローフ ・なかじまのごまあえ ・かぼちゃのポタージュ	・ふゆやさいかレー ・ひじきサラダ ・ふくしんづけ ・りんご
材料	こめ ぶたにく えび いか はくさい にんじん たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな しいたけ たまご	こめ たまご ひじき ごぼう にんじん しらたき ピーマン さつまあげ にんじん ほうれんそう しいたけ はるさめ	こめ だいこん にんじん ぎゅうにく しらたき たまねぎ とうふ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり パイ えのき しいたけ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん たまご かぼちゃ ハム きゅうり ほしごどう わかめ とうふ にんじん えのきたけ	パン めん ぶたにく ピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい ちくわ キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	こめ とりにく たまねぎ にんじん さかな だいこん にんじん あぶらあげ とりにく はくさい しめじ ねぎ みかん	こめ しらす とりにく しゅんぎく にんじん もやし だいこん にんじん こまつな とりにく はくさい しめじ ねぎ みかん	こめ さといも にんじん たまねぎ とりにく えだまめ きゅうり にんじん ごぼう いか とうふ ねぎ にんじん えのきたけ		こめ ぎゅうにく ぶたにく ほうれんそう もやし だいこん こまつな じゃがいも にんじん えのきたけ バナナ	パン えび マカロニ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン たまねぎ ベーコン パセリ	こめ ぶたにく とりにく ひじき とうふ たまねぎ ピーマン にんじん ひじき きゅうり なかじまな ほうれんそう えのきたけ ちくわ かぼちゃ ベーコン	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも れんこん ブロッコリー ひじき きゅうり かまぼこ ふくしんづけ りんご
おやつ 午後の	ぎゅうにゆう りんご カルシウムせんべい	ぎゅうにゆう きなこマカロニ	ぎゅうにゆう おからドーナツ	ぎゅうにゆう フレンチトースト	ぎゅうにゆう フライビーンズ	おちゃ いちごフルーチェ クラッカー	ぎゅうにゆう みるくずもち	ぎゅうにゆう あげたこやき		おちゃ やきうどん	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	オレンジジュース クッキー キャラクターチーズ	ぎゅうにゆう とうにゆうケーキ
エネルギー	513 kcal	558 kcal	637 kcal	631 kcal	688 kcal	741 kcal	544 kcal	539 kcal		625 kcal	628 kcal	702 kcal	694 kcal
たんぱく質	22.6 g	23.9 g	21.9 g	23.8 g	26.4 g	27.8 g	24.9 g	20.4 g		21.0 g	24.9 g	27.1 g	21.7 g
脂質	19.4 g	16.6 g	22.3 g	23.7 g	23.8 g	32.7 g	19.3 g	18.6 g		18.5 g	23.0 g	30.0 g	25.9 g
塩分	2.4 g	1.4 g	1.5 g	1.6 g	2.3 g	2.1 g	1.8 g	1.8 g		3.2 g	1.7 g	2.3 g	2.8 g

	と 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	と 土	げ 月	か 火	す 水	も 木
日 目	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
行事	もちつきたいかい		たいそうきょうしつ				すもうたいかい				クッキング
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう キウイ せんべい	ぎゅうにゅう りんご やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう みかん クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう キウイ アンパンマンビスケット	ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう みかん やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう キウイ ビスコ
昼食	・ごもくチャーハン ・きゅうりのすのもの ・けのじる ・きなこもち	・ごはん ・マカロニグラタン ・そくせきづけ ・やさいとウインナーのスープ	・ごはん ・とうふのまさごあげ ・きりぼしだいのサラダ ・さつまじる	・ごはん ・クリームシチュー ・ウインナー ・ドレッシングサラダ	・ごはん ・マーボーどうふ ・もやしのナムル ・たまねぎのみそしる	・クロワッサン ・スープスパゲッティ ・むししゅうまい ・りんご	・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・あおなのおひたし ・ちゃんこなべ	・ごはん(てづくりふりかけ) ・わかどりのからあげ ・だいちサラダ ・にらたまスープ	・ごはん ・たらじゃが ・あまずあえ ・ワンタンスープ	・ミルクロール ・ビーフン ・ほくほくポテト ・にくだんごスープ	・ごはん ・ぶりだいのこ ・れんこんサラダ ・じゃがいもとなめこのみそしる
材料	こめ ぶたにく にんじん ぎゅうにゅう コーン なると きゅうり もやし かまぼこ わかめ だいこん にんじん ごぼう	こめ マカロニ たまねぎ とりにく キャベツ にんじん きゅうり ウインナー ほうれんそう たまねぎ にんじん	こめ とうふ ツナ ひじき たまねぎ たまご だいこん きゅうり にんじん ちくわ とりにく こまつな にんじん だいこん	こめ とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ コーン ウインナー キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ハム	こめ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう くるまふ	パン めん にんじん たまねぎ ベーコン えび マッシュルーム ピーマン コーン しゅうまい りんご	こめ ぶたにく ピーマン たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん あぶらあげ とりにく はくさい にんじん しいたけ はるさめ	こめ しらす とりにく キャベツ だいず きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん にら たまご	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん たら キャベツ にんじん ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ	パン ビーフン ツナ にんじん ピーマン もやし たけのこ じゃがいも とうふ ぶたにく とりにく たまねぎ たまご	ごはん ぶり だいこん れんこん にんじん キャベツ とりにく じゃがいも なめこ にんじん こまつな ねぎ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう カルピスゼリー クッキー	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう あべかわパン バタークラッカー	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 チーズむしパン	ぎゅうにゅう だいずフレーク	おちゃ ちんすこう	ぎゅうにゅう オレンジババロア	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう てづくりラスク
エネルギー	624 kcal	488 kcal	594 kcal	710 kcal	576 kcal	668 kcal	665 kcal	666 kcal	572 kcal	547 kcal	627 kcal
たんぱく質	24.9 g	16.0 g	19.0 g	23.5 g	23.0 g	24.2 g	20.5 g	27.3 g	19.6 g	23.3 g	22.9 g
脂質	15.9 g	14.3 g	19.5 g	30.0 g	21.4 g	21.4 g	16.1 g	24.0 g	19.6 g	19.3 g	19.8 g
塩分	3.4 g	1.6 g	1.6 g	2.5 g	1.3 g	2.7 g	2.3 g	1.6 g	2.4 g	1.6 g	2.3 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。11日(金)春菊のナムル、19日(土)けのじる、29日(火)たらじゃが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。