



食育目標「すききらいしないで、なんでもたべよう」

日	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
行事	せつぶんのつどい				おちゃかい			おみせやさんごっこ	けんこくきねんび	たいそうきょうしつ	えいごきょうしつ		たんじょうかい
おやつ	ぎゆうにゆう りんご ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ クラッカー	ぎゆうにゆう デコポン ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい	ぎゆうにゆう キウイ ウエハース	ぎゆうにゆう りんご カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゆうにゆう りんごケーキ		ぎゆうにゆう デコポン ビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう キウイ クラッカー	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい
昼食	・おにさんライス ・せつぶんサラダ ・いわしのちゅうかスープ ・グレープゼリー	・ごはん ・やさしいりたまごやき ・ブロッコリーのソテー ・とうふとなめこのみそしる	・ごはん ・すぶた ・だいこんサラダ ・わかめスープ	・ごはん ・とりにくのチーズやき ・かぼちゃサラダ ・たまごとやさいのスープ	・ミルクロール ・タンメン ・ひじきサラダ ・デコポン	・ごはん ・さかなのてりやき ・キャベツのしおこんぶあえ ・よしのじる	・ごはん ・クリームシチュー ・ウインナー ・サクサクれんこんサラダ	・ごはん (てづくりふりかけ) ・あつやきたまご ・ラーメンふうぐだくさんみそしる ・クラッシュゼリー		・ごはん ・キッズおでん ・はくさいのごますあえ ・ささみとキャベツのみそしる	・セサミパン ・てづくりコロケ ・やさいサラダ ・キャロットスープ	・ごはん ・マーボーどうふ ・さんしょくナムル ・にらたまスープ	・てまぎずし ・えいようきんぴら ・とんじる ・フルーツポンチ
材料	こめ ぶたにく ぎゆうにく だいち ひじき たまねぎ ブロッコリー いわし はくさい ねぎ たまご かんてん	こめ たまご にんじん ベーコン ピーマン しいたけ ブロッコリー たまねぎ コーン ツナ とうふ なめこ わかめ	こめ ぶたばら たまねぎ ピーマン しいたけ だいこん きゅうり ハム	こめ とりにく チーズ かぼちゃ ハム きゅうり たまご キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	パン めん にんじん ぶたにく しいたけ はくさい もやし にら ねぎ ひじき きゅうり かにかま たまご デコポン	こめ さかな キャベツ きゅうり にんじん しおこんぶ こまつな えのきたけ だいこん とりにく にんじん	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 れんこん きゅうり にんじん かにかま	こめ しらす ごま たまご ブロッコリー じゃがいも たまねぎ ハム はくさい にんじん しいたけ ねぎ ワンタン はるさめ		こめ たまご だいこん にんじん ぶたにく さつまあげ しらたき じゃがいも はくさい にんじん あぶらあげ とりにく キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも たまねぎ ぎゆうにく ぶたにく ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん きゅうり たまご にら	こめ きゅうり かにかま たまご ツナ のり ごぼう にんじん しらたき ぶたにく さつまいも とうふ バナナ パイナップル
おやつ	ぎゆうにゆう だいちフレーク	ぎゆうにゆう キャロットケーキ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう じゃがまるくん	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう みるくずもち	ぎゆうにゆう とうふドーナツ	ぎゆうにゆう せんべい		ぎゆうにゆう バナナのババロア	ぎゆうにゆう うすやきなっとう	ぎゆうにゆう フレンチトースト	おちゃ いちごフルーチェ やさいポッキー
エネルギー	645 kcal	523 kcal	627 kcal	600 kcal	645 kcal	534 kcal	689 kcal	681 kcal	kcal	595 kcal	658 kcal	563 kcal	567 kcal
たんぱく質	22.0 g	20.3 g	18.5 g	25.4 g	20.0 g	23.1 g	26.2 g	23.5 g	g	23.9 g	24.7 g	22.5 g	22.2 g
脂質	22.3 g	17.8 g	27.3 g	21.2 g	18.1 g	17.6 g	28.9 g	30.7 g	g	21.6 g	28.2 g	19.8 g	15.7 g
塩分	1.5 g	1.5 g	1.9 g	2.0 g	2.9 g	1.8 g	1.9 g	2.3 g	g	1.7 g	1.9 g	1.3 g	2.0 g

	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28
行事		クッキング	きゅうしよくじゆんかい	サッカーきょうしつ	ひなんくんれん				たいそうきょうしつ		
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	ぎゅうにゅう デコポン カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう パイナップル やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイ ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう りんご せんべい	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 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゅう デコポン ビスケット	ぎゅうにゅう りんご ビスコ
昼食	・さんしょくどんぶり ・ジャーマンポテト ・はんぺんのすましじる ・りんご	・ごはん ・スパニッシュオムレツ ・キャベツのさわやかづけ ・とりにくとだいこんのスープ	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・ほうれんそうのしらあえ ・さつまいものみそしる	・ごはん ・とりにくのつくねやき ・マカロニサラダ ・ふゆやさいのミネストローネ	・クロワッサン ・とりやさいうどん ・しゅうまい ・バナナ	・ごはん ・とうふミートグラタン ・キャベツナサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・ごはん ・こうやどうふのおろしあんかけ ・りんごドレッシングサラダ ・じゃがいものみそしる	・ごはん ・ごはん ・こうやどうふのおろしあんかけ ・りんごドレッシングサラダ ・じゃがいものみそしる	・ごはん ・ごはん ・しろみぎかなのトマトソース ・チーズいりポテトサラダ ・とうふとおおなのみそしる	・ポークカレー ・はるさめサラダ ・ふくしんづけ ・りんご	・はいがパン ・チキンカツ ・はなやさいサラダ ・やさいスープ
材料	こめ ひきにく たまご ほうれんそう じゃがいも ベーコン たまねぎ パセリ はんぺん わかめ ねぎ にんじん りんご	こめ じゃがいも グリーンピース たまねぎ ピーマン ツナ たまご キャベツ きゅうり パイナップル とりにく だいこん こまつな	こめ さかな ほうれんそう にんじん とうふ さつまいも チンゲンサイ にんじん あぶらあげ しめじ	こめ とりにく たまねぎ マカロニ きゅうり にんじん ハム たまねぎ にんじん れんこん さといも ブロッコリー ベーコン	パン うどん とりにく にんじん はくさい もやし こまつな なると しゅうまい バナナ	こめ とうふ ぶたにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ ツナ にんじん たまねぎ はるさめ コーン にんじん しいたけ	こめ こめ こうやどうふ はくさい ブロッコリー りんご じゃがいも えのきたけ わかめ ねぎ はるさめ コーン にんじん しいたけ とうふ	こめ しらす かつおぶし にんじん じゃがいも たまねぎ ぎゅうにく ぶたにく にんじん だいこん にんじん さつまあげ えのきたけ しいたけ とうふ	こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも きゅうり にんじん ハム チーズ とうふ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ はるさめ きゅうり にんじん かにかま ふくしんづけ りんご	パン とりにく ブロッコリー カリフラワー ツナ コーン たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ちんすこう	おちゃ やきうどん	オレンジジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアパン	おちゃ あげたこやき	ぎゅうにゅう デコポン クッキー	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	のむヨーグルト じゃがいものチヂミ	ぎゅうにゅう てづくりラスク	ぎゅうにゅう オレンジゼリー クラッカー
エネルギー	625 kcal	492 kcal	603 kcal	623 kcal	570 kcal	618 kcal	660 kcal	563 kcal	633 kcal	708 kcal	636 kcal
たんぱく質	20.1 g	20.6 g	22.8 g	24.0 g	23.1 g	21.7 g	25.1 g	25.2 g	23.6 g	15.9 g	24.4 g
脂質	20.8 g	14.8 g	20.9 g	21.6 g	19.3 g	22.0 g	18.6 g	16.3 g	22.9 g	16.3 g	28.9 g
塩分	4.2 g	1.9 g	1.3 g	1.7 g	2.0 g	1.8 g	2.9 g	2.4 g	1.9 g	2.4 g	1.9 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。1日(金)いわしの中華スープ、20日(水)冬野菜のミネストローネ、28日(木)花野菜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。