

未満児



食育目標「三大栄養素について確認しよう」

平成31年3月1日  
浜岡幼保園  
担当 達 瑞歩

	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	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
行事	ひなまつり たんじょうかい	おやおちやか い	ひなんくんれん	おわかれえんそく	クッキング	おわかれかい	えいごきょうしつ			たいそうきょうし つ			きゅうしょくじゅんか い
おやつ 午 前 の	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 クッキー	ぎゅうにゅう きよみオレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイ カルシウムせん べい	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう きよみオレンジ ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゅう りんご ビスコ	ぎゅうにゅう きよみオレンジ ウエハース	ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせん べい
昼 食	・ちらしずし ・さかなのかばや きふう ・ちやわんむし ・よしのじる ・グレープジュ ース	・ごはん ・すきやきに ・もやしのもの ・かきたまみそし る	・ごはん ・とりにくのパー ベキューソース ・サワークラフト ・ポトフスープ	・ごはん ・しろみぎかなの フライ ・シーザーサラダ ・とうふとおおな みそしる	・マーボーどん ・やさいのマヨし ょうゆあえ ・あぶらあげとわ かめのみそしる ・りんご	・キャラクターラ イス ・ウインナー ・かぼちゃサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・ささみのカレー あげ ・ひじきいりマカ ロニサラダ ・かぼちゃと うみそしる	・ごはん ・ピザバーグ ・ミモザサラダ ・やさいスープ	・ごはん (てづくりふりか け) ・ぶたにくとだい ごんのにも ・こまつなのあ えもの ・さつまいもの みそしる	・ごはん ・チャブチェ ・キャベツナサ ラダ ・だいこんとみ つばのスープ	・ごはん ・あげぎかなの ごまみそがら め ・きりぼしだい ごんのサ ラダ ・とうふとえ のきのみ そしる	・ごはん ・はくさいの ホワイト シチュー ・こめコナ ゲツ ・やさいサ ラダ	・クロワッサ ン ・スバゲティ ナポリ タン ・れんこん サラダ ・コンソメ スープ
材 料	こめ にんじん あぶらあげ れんこん さやえんどう コーン のり さかな しいたけ みつば かまぼこ とりにく にんじん こまつな	こめ ぎゅうにく 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 かまぼこ たまご だいこん	こめ とりにく キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのき ウインナー じゃがいも コーン	こめ さかな だいこん キャベツ にんじん ベーコン とうふ にんじん ほうれんそう えのき わかめ ねぎ	こめ とうふ ぎゅうにく にら ねぎ キャベツ もやし にんじん ちくわ あぶらあげ にんじん えのき わかめ ねぎ	こめ とりにく にんじん マッシュル ーム えんどう たまねぎ ウインナー かぼちゃ ハム きゅうり はるさめ コーン にんじん しいたけ	こめ とりにく だいこん マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん ベーコン ひじき はくさい にんじん かぼちゃ わかめ あぶらあげ	こめ ぶたにく ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん たまご ひじき たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン さつまいも たまねぎ あぶらあげ	こめ しらす かつお しおこんぶ ぶたにく だいこん にんじん こんにやく こまつな にんじん えのき だいこん はくさい みつば あぶらあげ	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 キャベツ きゅうり にんじん えのき だいこん はくさい みつば かまぼこ	こめ さかな だいこん きゅうり にんじん ちくわ とうふ チンゲン サイ にんじん えのき ブロッコ リー トマト キャベツ きゅうり	こめ とりにく はくさい にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ ぶたにく とうふ えのき ブロッコ リー トマト キャベツ きゅうり	パン めん たまねぎ にんじん ウイン ナー ピーマン れんこん きゅうり キャベツ とりにく キャベツ にんじん たまねぎ かぶ
おやつ 午 後 の	おちや ひなあられ いちごフル ーチェ	ぎゅうにゅう みるくずもち	ぎゅうにゅう りんごゼリー ウエハース	ぎゅうにゅう フルーツポン チ	ぎゅうにゅう おからドーナ ツ	オレンジジュ ース てづくりクッ キー	ぎゅうにゅう ライスクリ スピー	ぎゅうにゅう きなこバナ ナ	ぎゅうにゅう あげたこや き	ぎゅうにゅう ココアパン	おちや やきうどん	ぎゅうにゅう りんごケー キ	ぎゅうにゅう キャラメル スナック
エネルギー	631 kcal	614 kcal	535 kcal	578 kcal	633 kcal	632 kcal	641 kcal	567 kcal	563 kcal	466 kcal	589 kcal	681 kcal	592 kcal
たんぱく質	30.6 g	19.5 g	22.1 g	22.4 g	23.6 g	20.0 g	23.0 g	22.2 g	25.0 g	18.7 g	22.8 g	27.5 g	20.7 g
脂質	15.2 g	23.3 g	17.2 g	19.0 g	27.1 g	22.9 g	23.0 g	22.1 g	18.0 g	14.7 g	19.6 g	23.7 g	19.0 g
塩分	2.1 g	1.4 g	1.8 g	1.7 g	1.9 g	2.1 g	1.5 g	1.8 g	2.0 g	1.1 g	2.1 g	1.5 g	1.9 g

	主	げつ	か	すい	末	きん	主	げつ	か	すい	末	きん	主
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事				サッカーきょうしつ	しゅんぶんのひ	さくらぐみ リクエストメニュー	そつえんしき	ぼうさいくんれん	たいそうきょうしつ				
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 りんご やさいポッキー	ぎゆうにゆう キウイ 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 りんご ウエハース	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう きよみオレンジ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう キウイ やさいポッキー	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 きよみオレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう りんご せんべい
昼食	・ごはん ・なのはなむし ・ひじきのごもくに ・だいこんとなめこのみそしる	・ごもくごはん ・ヨーグルトサラダ ・ウインナーのケチャップいため ・きのこスープ	・ごはん(てづくりふりかけ) ・さかなのぼんこやき ・キャベツのマヨおかかあえ ・けんちんじる	・はいがパン ・はんぺんのチーズフライ ・ひじきサラダ ・ワンタンスープ		・ごはん ・マカロニグラタン ・はるさめサラダ ・トマトスープ	・チキンカレー ・コールスローサラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・えびとうふのケチャップに ・ポテトサラダ ・キャベツのみそしる	・セサミパン ・みそラーメン ・はるまき ・オレンジ	・ごはん ・ひきにくいりあつやきたまご ・えいようきんぴら ・ふとキャベツのみそしる	・ごはん ・おでんふうに ・ほうれんそうのあえもの ・たまねぎのみそしる	・ごはん ・さかなのさいきょうやき ・キャベツのごまあえ ・とりごぼうじる	・ごはん ・はっぼうさい ・きゅうりとしらすのすのもの ・たまごとやさいのスープ
材料	こめ おから ぶたにく たまねぎ しいたけ ひじき しらたき にんじん あぶらあげ さやいんげん だいこん にんじん なめこ わかめ	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう たけのこ にんじん りんご きゅうり バナナ レタス みかん ヨーグルト しめじ えのき にんじん	こめ しらす ごま さかな キャベツ にんじん きゅうり コーン とうふ ぶたにく だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	パン はんぺん チーズ ひじき キャベツ にんじん コーン ワンタン にんじん もやし たまねぎ ぶたにく えのき		こめ マカロニ たまねぎ とりにく はるさめ きゅうり にんじん かまぼこ ベーコン たまねぎ キャベツ	こめ とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ コーン ハム ふくしんづけ バナナ	こめ とりにく ぶたにく ねぎ えび とうふ じゃがいも きゅうり ハム にんじん キャベツ にんじん しめじ	パン めん もやし ぶたにく にんじん こまつな キャベツ はるまき オレンジ	こめ たまご たまねぎ にんじん とりにく ごぼう にんじん しらたき ピーマン さつまあげ ちくわ えのき キャベツ しいたけ えのき	こめ だいこん にんじん とうふ たまご さつまあげ こんにゃく とりにく ごぼう にんじん ねぎ ちくわ えのき たまねぎ あぶらあげ	こめ さかな キャベツ もやし ちくわ とりにく ごぼう にんじん ねぎ とうふ	こめ はくさい にんじん ピーマン たけのこ しいたけ ぶたにく きゅうり キャベツ しらす たまご キャベツ たまねぎ にんじん
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう だいちフレーク	ぎゆうにゆう チュロス	ぎゆうにゆう ちんすこう	ぎゆうにゆう オレンジババロア		おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう ハムとチーズのパンケーキ	おちゃ カルピスゼリー ビスケット	ぎゆうにゆう てづくりラスク	のむヨーグルト じゃがいものチヂミ	ぎゆうにゆう フレンチトースト	ぎゆうにゆう フライビーンズ
エネルギー	503 kcal	617 kcal	608 kcal	671 kcal	kcal	598 kcal	652 kcal	599 kcal	593 kcal	566 kcal	634 kcal	579 kcal	571 kcal
たんぱく質	19.5 g	15.4 g	25.0 g	22.7 g	g	20.1 g	20.1 g	26.8 g	20.5 g	21.8 g	24.3 g	28.8 g	25.9 g
脂質	13.8 g	27.8 g	23.8 g	32.7 g	g	20.4 g	22.0 g	20.4 g	17.7 g	18.5 g	16.4 g	17.6 g	19.5 g
塩分	1.7 g	1.8 g	2.0 g	2.4 g	g	2.1 g	2.8 g	2.3 g	1.9 g	1.9 g	2.4 g	1.2 g	1.4 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。8日(金)かぼちゃの豆乳みそ汁、ライスクリスピー、16日(土)なのはなむし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。