



4がつのこんだてひょう

 食育目標「かんしゃのきもちでしょくじのあいさつをしよう」

	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	げつ 月
日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
行事						にゆうえんしき			たいそうきょうしつ	はなみえんそく			
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう りんご クラッカー	ぎゆうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゆうにゆう オレンジ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう キウイ せんべい	ぎゆうにゆう バナナ 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 りんご クラッカー	ぎゆうにゆう バナナ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう キウイ ビスケット	ぎゆうにゆう オレンジ ウエハース	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい
昼食	・ごはん ・クリームシチュー ・ウインナー ・キャベツナサラダ	・ごはん ・すきやきに もやしのすのもの かきたまみそしる	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・にくやさしいため ・こんさいみそしる	・ごはん ・ツナのオープンやき ・はるさめサラダ ・ちゅうかスープ	・ごはん ・つるんやさいチャイナ ・さつまいものレモンに ・たまねぎのみそしる	・ごはん ・にくじゃが ・キャベツのゆかりあえ ・だいこんのみそしる	・ごはん ・にくだんごのあまずあんかけ ・ほうれんそうナムル ・とうふとわかめのスープ	・ごはん ・さかなのみそに ・しらあえふうサラダ ・よしのじる	・ごはん ・すりおろしにんじんバーグ ・ブロッコリーのマヨおかかあえ ・コンソメスープ	・セサミパン ・ごもくビーフン ・はるまき ・とうふのスープ	・ごはん(てづくりふりかけ) ・あつあげのそばろに ・もやしのナムル ・きのこじる	・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・スパゲティサラダ ・やさいスープ	・ツナコーンカレー ・ふくしんづけ ・はくさいのチョレギサラダ ・バナナ
材料	こめ とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー キャベツ きゅうり にんじん	こめ ぎゆうにく しらたき たまねぎ とうふ もやし きゅうり わかめ たまご だいこん にんじん ほうれんそう	こめ さかな ねぎ ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも ツナ ほうれんそう しいたけ はるさめ きゅうり にんじん わかめ とうふ えのき	こめ ぶたにく にんじん たけのこ しいたけ さつまいも たまねぎ ほうれんそう くるまふ	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゆうにく ぶたにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん あぶらあげ たまねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん とうふ わかめ コーン ねぎ しいたけ	こめ さかな とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのき だいこん とりにく	こめ ぎゆうにく ぶたにく にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	パン ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ はるまき きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	こめ しらす かつお あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ もやし きゅうり にんじん えのき しいたけ えのき	こめ ツナ じゃがいも にんじん たまねぎ ふくしんづけ はくさい きゅうり ねぎ のり	
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ちんすこう	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう ミルクくずもち	のむヨーグルト おからドーナツ	ぎゆうにゆう りんごゼリー やさいポッキー	おちゃ やきうどん	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう きなこバナナ	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう じゃがいものチヂミ	ぎゆうにゆう りんごケーキ	おちゃ カルビスゼリー クラッカー
エネルギー	631 kcal	665 kcal	603 kcal	553 kcal	609 kcal	559 kcal	562 kcal	614 kcal	576 kcal	591 kcal	607 kcal	611 kcal	579 kcal
たんぱく質	21.8 g	18.7 g	21.4 g	19.7 g	19.3 g	18.9 g	22.2 g	23.5 g	20.7 g	28.0 g	27.3 g	19.0 g	15.7 g
脂質	22.7 g	25.6 g	21.6 g	15.9 g	17.8 g	17.3 g	16.7 g	21.7 g	22.0 g	25.2 g	20.8 g	20.5 g	13.6 g
塩分	1.5 g	1.3 g	1.3 g	1.8 g	1.3 g	1.6 g	1.6 g	1.9 g	1.4 g	2.6 g	2.0 g	1.4 g	2.8 g

	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	げつ 月	か 火
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30
行事	クッキング	サッカーきょうしつ		きゅうしよく じゅんかい		えいごきょうしつ	たいそうきょうしつ	ひなんくんれん		こどものひのつどい たんじょうかい		しょうわのひ	たいいのひ
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう キウイ ビスコ	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 オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう りんご クラッカー	ぎゅうにゅう オレンジ カルシウムせん べい	ぎゅうにゅう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゅう キウイ ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう りんご クラッカー		
昼食	・レタスチャーハ ン ・スナックえんどう サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ	・ごはん ・とりにくのさつぱ りに ・あおなのマヨし ょうゆあえ ・じゃがいものみ そしる	・ごはん ・のとふぐのから あげ ・トマトサラダ ・ほうれんそうの みそしる	・クロワッサン ・カレーうどん ・むししゅうまい ・バナナ	・ごはん (てづくりふりかけ) ・こうやどうふの ふわふわに ・ポテトサラダ ・しめじのすましじ る	・ごはん ・かぼちゃのキッ シュ ・もやしのあま ずあえ ・やさいとウイン ナーのスープ	・ごはん ・さかなのさいき ょうやき ・ひじきサラダ ・けんちんじる	・ロールパン ・やきそば ・ブロッコリーサラ ダ ・コーンクリーム スープ ・りんご	・たけのこごはん ・にくどうふ ・あおなのみそし る ・りんご	・アンパンマンラ イス ・からあげ ・マカロニサラダ ・ポトフスープ ・オレンジゼリー	・ごはん ・はっぼうさい ・だいこんサラダ ・わかめスープ		
材料	こめ ベーコン レタス ねぎ えんどう たまご ワンタン にんじん もやし たまねぎ ぶたにく	こめ とりにく こまつな にんじん ベーコン もやし じゃがいも にんじん たまねぎ えのき あぶらあげ	こめ のとふぐ トマト きゅうり レタス しらす ほうれんそう たまねぎ にんじん あぶらあげ なめこ	パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ しゅうまい バナナ	こめ しらす ごま こうやどうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご じゃがいも きゅうり ハム にんじん とうふ しめじ	こめ とりにく かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さかな ひじき キャベツ にんじん コーン とりにく ごぼう にんじん たまねぎ	パン めん ぶたにく キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン たまねぎ ベーコン コーン	こめ たけのこ あぶらあげ にんじん ぶたにく にんじん たまねぎ しらす とうふ たまねぎ ほうれんそう だいこん たまねぎ りんご	こめ にんじん たまねぎ とりにく ぶたにく にんじん たまねぎ しらす とうふ ハム たまねぎ えのき ぶたにく じゃがいも	こめ はくさい にんじん たまご たけのこ しいたけ ぶたにく えび キャベツ だいこん きゅうり ハム わかめ		
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	オレンジジュース フルーツヨーグ ルト	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	ぎゅうにゅう ごぼういりココアパ ウンドケーキ	ぎゅうにゅう バナナのババロ ア	ぎゅうにゅう チュロス	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう フレンチトースト	おちゃ いちごフルー チェ	のむヨーグルト あげたこやき		
エネルギー	579 kcal	585 kcal	528 kcal	726 kcal	668 kcal	583 kcal	566 kcal	719 kcal	731 kcal	620 kcal	550 kcal	kcal	kcal
たんぱく質	17.6 g	23.0 g	21.7 g	29.6 g	27.2 g	21.7 g	21.5 g	24.6 g	49.1 g	24.0 g	22.2 g	g	g
脂質	24.6 g	21.1 g	15.3 g	27.8 g	28.5 g	24.8 g	25.2 g	25.2 g	21.8 g	21.2 g	19.2 g	g	g
塩分	1.2 g	1.0 g	1.9 g	2.6 g	4.8 g	2.1 g	1.4 g	2.5 g	1.6 g	2.7 g	1.7 g	g	g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。15日(月)ツナコーンカレー、はくさいのチョレギサラダ、20日(土)ごぼういりココアパウンドケーキ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。