

未満児



令和元年5月7日  
浜岡幼保園  
担当 達 瑞歩

食育目標「あさごはんをしっかりたべよう」

	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	すい 水
日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
行事	そくいのひ	こくみんの きゆうじつ	けんぼう きねんび	みどりのひ	ふりかえ きゆうじつ				クッキング	おやこえんそく		たいそうきょうし つ	サッカーきょうし つ
おやつ 午 前 の						ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ クッキー	ぎゆうにゆう いちご ビスコ	ぎゆうにゆう りんご クラッカー	ぎゆうにゆう キウイ やさいポッキー	ぎゆうにゆう バナナ カルシュウムせ んべい	ぎゆうにゆう パイナップル ウエハース	ぎゆうにゆう いちご バタークラッカー
昼食						・ポークカレー ・キャベツナサラ ダ ・ふくしんづけ ・りんご	・ごはん ・マーボー豆腐 ・しゅうまい ・たまねぎのみそ しる	・ジャムパン ・そらまめのスパ ニッシュオムレツ ・カラフルサラダ ・はるさめスープ	・ごはん ・たけのこのかき あげ ・キャベツのゆかり あえ ・とりごぼうじる	・ごはん (てづくりふりかけ) ・にくじゃが ・やさいサラダ ・はんぺんのすまし じる	・ごはん ・すぶた ・きりぼしだいこん サラダ ・ちゅうかスープ	・ごはん ・あげざかなのご まみそがらめ ・ひじきサラダ ・とうふとなめこの みそしる	・クロワッサン ・ごもくうどん ・さんしょくナムル ・バナナ
材料						こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ツナ ふくしんづけ りんご	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にら にんじん しゅうまい たまねぎ ほうれんそう あぶらあげ	パン そらまめ たまねぎ ぶたにく たまご コーン きゅうり にんじん ハム マカロニ はるさめ ほうれんそう にんじん	こめ たけのこ ちくわ だいず たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり とりにく ごぼう にんじん ねぎ	こめ しらす かつおぶし じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゆうにく しらたき ブロッコリー トマト きゅうり はんぺん わかめ	こめ ぶたにく ピーマン しいたけ だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし とうふ ねぎ	こめ さかな ひじき キャベツ にんじん コーン とうふ なめこ わかめ ねぎ	パン うどん とりにく たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんじん きゅうり バナナ
おやつ 午 後 の						ぎゆうにゆう オレンジゼリー バタークラッカー	ぎゆうにゆう てづくりラスク	ぎゆうにゆう かぼちゃちゃんす こう	ぎゆうにゆう よもぎケーキ	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう ココアパン	ぎゆうにゆう ミルクずもち
エネルギー	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	705 kcal	707 kcal	645 kcal	612 kcal	658 kcal	619 kcal	609 kcal	543 kcal
たんぱく質	g	g	g	g	g	16.2 g	26.0 g	20.0 g	22.8 g	24.5 g	17.7 g	22.1 g	21.6 g
脂質	g	g	g	g	g	14.8 g	28.5 g	30.2 g	17.4 g	24.6 g	20.6 g	24.2 g	17.2 g
塩分	g	g	g	g	g	2.6 g	1.8 g	1.5 g	1.1 g	2.3 g	2.4 g	1.6 g	2.6 g

	木	金	土	げつ 月	か 火	すい 水	木	金	土	げつ 月	か 火	すい 水	木	金
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
行事	きゅうしょく じゆんかい	ないかけん しん						プールきょうしつ		たんじょうびか い				
おやつ 午前 の	ぎゅうにゅう りんご せんべい	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ クッキー	ぎゅうにゅう いちご クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ウエハース	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー	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 りんご ビスコ	ぎゅうにゅう いちご クッキー	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	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 クラッカー	ぎゅうにゅう キウイ ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ せんべい
昼食	・ごはん ・ぶたにくとキャ ベツのみそいた め ・はるさめサ ラダ ・ふわふわじ る	・ごはん ・とりにくの チーズやき かぼちゃサ ラダ ・コンソメス ープ	・ごはん ・しんじゃが のいために ・じゃこサラダ ・かきたまみ そしる	・ごはん ・(ふりかけご はん) ・ちくぜんに ・ウインナー ・とうふとおお のみそしる	・ロールパン ・みそラーメン ・はるまき ・アスパラサ ラダ	・ごはん ・ポークピカタ ・クリームシ チュー ・オレンジ	・ごはん ・しろみぎかな のトマトソース ・ポテトサラダ ・キャベツとふ のみそしる	・セサミパン ・チキンカツ ・きゅうりのす のもの ・とうふのみそ しる	・ごはん ・おにくとはる やさいのたまご とじ ・あまぎあえ ・たまねぎとお あげのみそし る	はるかぜラン チ ・なのはなチャー ハン ・アスパラのキ ッシュ ミネストロー ネ ・いちごフルー チェ	・ごはん ・さかなのパン こ やき ・タルタルあ え ・だいこんのみ そ しる	・はいがパン ・ミートスパゲ ッティ ・れんこんサラ ダ ・わかめスープ	・ごはん ・にくどうふ ・パンバンジー ・レタスとたま ご のスープ	・ごはん ・さかなのかば や きふう ・だいずサラダ ・きぬさやのみ そ しる
材料	こめ ぶたにく キャベツ ピーマン にんじん はるさめ きゅうり とうふ はんぺん たまねぎ さやえんどう	こめ とりにく かぼちゃ ハム きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	こめ じゃがいも ぶたにく にんじん しらす きゅうり キャベツ にんじん たまご ぶなしめじ たまねぎ とうふ	こめ しらす ごま とりにく たけのこ にんじん とうふ にんじん ほうれんそう	パン めん もやし ぶたにく にんじん こまつな キャベツ にんにく オレンジ はるまき キャベツ にんじん アスパラカ ス	こめ ぶたにく とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ オレンジ キャベツ ふ にんじん	こめ さかな たまねぎ じゃがいも きゅうり ハム キャベツ ふ にんじん	パン とりにく きゅうり もやし かまぼこ とうふ だいこん なめこ ねぎ	こめ ぎゅうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう かぶ にんじん たまねぎ こまつな えのき	こめ こまつな ベーコン コーン アスパラガス たまねぎ じゃがいも ツナ だいず にんじん キャベツ ウインナー	こめ さかな ブロッコリー ツナ たまご きゅうり あぶらあげ だいこん しめじ わかめ とうふ もやし	パン めん ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり れんこん きゅうり ハム わかめ とうふ もやし	こめ ぶたにく にんじん とうふ たまねぎ きゅうり もやし とりにく たまご レタス たまねぎ	こめ さかな キャベツ だいず きゅうり にんじん さつまいも たまねぎ あぶらあげ にんじん
おやつ 午後 の	ぎゅうにゅう オレンジバ パロア	ぎゅうにゅう あげたこや き	ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい	のむヨーグ ルト おからドー ナツ	ぎゅうにゅう いちごクッ キー	オレンジジュ ース とうにゅうト ース ト	おちゃ やきうどん	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう チュロス	ぎゅうにゅう フルーツポン チ	ぎゅうにゅう ライスクリス ピー	ぎゅうにゅう フライビーン ズ	のむヨーグ ルト うすやきな つとう	ぎゅうにゅう カルピスゼ リー カルシウム せん べい
エネルギー	664 kcal	574 kcal	604 kcal	626 kcal	745 kcal	772 kcal	502 kcal	631 kcal	642 kcal	673 kcal	576 kcal	675 kcal	722 kcal	550 kcal
たんぱく質	17.5 g	24.0 g	21.9 g	24.0 g	22.8 g	20.6 g	20.0 g	25.9 g	18.7 g	27.3 g	25.5 g	28.2 g	52.7 g	21.4 g
脂質	19.1 g	20.0 g	19.2 g	24.4 g	32.9 g	15.8 g	15.3 g	27.5 g	30.9 g	26.1 g	20.3 g	27.0 g	17.4 g	11.6 g
塩分	1.4 g	1.6 g	2.1 g	2.3 g	2.3 g	1.2 g	2.1 g	1.8 g	1.4 g	3.0 g	1.2 g	2.5 g	1.3 g	1.9 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。9日(木)そらまめのスパニッシュオムレツ、21日(火)いちごクッキー、アスパラ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。