



食育目標「よくかんでたべよう」

日	と 土 1	げ 月 3	か 火 4	す 水 5	も 木 6	き 金 7	と 土 8	げ 月 10	か 火 11	す 水 12	も 木 13	き 金 14	と 土 15
行事							よさこいまつり		たいそうきょうし つ	クッキング		ぎゆつしよく じゆんかい しかけんしん	
おやつ 午 前 の	ぎゆうにゆう キウイ カルシウムせん べい	ぎゆうにゆう バナナ ウエハース	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう キウイ クラッカー	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ バタークラッカー	ぎゆうにゆう メロン やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル カルシウムせん べい	ぎゆうにゆう キウイ ウエハース	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 びわ クラッカー
昼 食	・ごはん かぼちゃのそぼ ろに ゆかりあえ ・とりごぼうじる	・だいずいりキー マカレー ほうれんそうサ ラダ ・ふくしんづけ ・パイナップル	・ロールパン ・にくわかめうどん ・きせつのやさい きんぴら ・バナナ	・ごはん さかなとごぼうの てんぷら ・チキンとほうれ んそうのサラダ ・かきたまじる	・ごはん (てづくりふりかけ) ・ポテトオムレツ ・だいずサラダ ・オニオンスープ	・ごはん ・ヒレカツ ・パンバンジー ・わかめスープ	・ごはん ・すきやきふうに ・トマトサラダ ・さやえんどうの みそしる	・とりそぼろごは ん ・キャベツとハム のサラダ ・あぶらあげのみ そしる ・オレンジ	・ごはん ・しろみざかかな のトマトソース ・ポテトサラダ ・キャベツとわか めのみそしる	・クロワッサン ・ひじきいりミート ローフ ・パスタサラダ ・ちゅうかスープ	・ごはん ・チャブチェ ・ヨーグルトサラダ ・ポテトスープ	・こだいまいいり ごはん ・さかなのたつた あげ ・かみかみサラダ ・だいこんのみそ しる	・ごはん ・やさいたつぶり やきにく ・ツナとピーマン のうめあえ ・たまごスープ
材 料	ごはん かぼちゃ とりにく さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり とりにく ごぼう にんじん ねぎ	こめ ぶたにく だいず にんじん たまねぎ ベーコン ぶたにく ほうれんそう にんじん ふくしんづけ パイナップル	パン うどん わかめ ぶたにく こまつな にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ふきのとう バナナ	こめ さかな ごぼう ほうれんそう とりにく にんじん たまご えのき とうふ	こめ たまご じゃがいも たまねぎ ハム キャベツ だいず にんじん きゅうり コーン たまねぎ とうふ にんじん	こめ ぶたにく きゅうり もやし とりにく わかめ とうふ えのき ねぎ たまねぎ とうふ にんじん	こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ とうふ ごぼう とりにく トマト きゅうり レタス しらす さやえんどう じゃがいも えのき	こめ とりにく たまご さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん ハム きゅうり レタス あぶらあげ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ にんじん わかめ	こめ さかな トマト グリーンピース たまねぎ しめじ じゃがいも きゅうり ハム にんじん キャベツ にんじん わかめ とうふ	パン ぎゅうにく ぶたにく ひじき とうふ たまねぎ ピーマン りんご きゅうり バナナ レタス みかん じゃがいも わかめ たまねぎ わかめ とうふ	こめ ぎゅうにく たけのこ ピーマン にんじん りんご きゅうり バナナ レタス みかん じゃがいも わかめ たまねぎ	こめ さかな ねぎ きゅうり ごぼう にんじん りんご きゅうり だいこん とうふ あぶらあげ にんじん わかめ たまねぎ	こめ ぶたにく キャベツ もやし たまねぎ ピーマン ツナ うめ とうふ コーン しいたけ たまご
おやつ 午 後 の	ぎゆうにゆう フルーツヨーグ ルト	ぎゆうにゆう キャラメルスナッ ク	のむヨーグルト ごまラスク	ぎゆうにゆう チーズむしパン	おちゃ カルピスゼリー ウエハース	ぎゆうにゆう バナナのパパロ ア	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう りんごケーキ	のむヨーグルト ミルクずもち	ぎゆうにゆう あんこパイ	おちゃ やきうどん	ぎゆうにゆう メロン バタークラッカー	ぎゆうにゆう きなこまカロニ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	498 kcal 20.7 g 12.2 g 1.2 g	631 kcal 20.1 g 24.7 g 2.6 g	629 kcal 22.3 g 19.5 g 2.5 g	657 kcal 28.9 g 21.9 g 2.3 g	560 kcal 21.4 g 18.9 g 2.6 g	690 kcal 31.7 g 25.6 g 1.3 g	652 kcal 24.3 g 26.9 g 2.0 g	642 kcal 23.4 g 21.9 g 1.9 g	572 kcal 21.8 g 17.1 g 1.9 g	501 kcal 21.9 g 24.1 g 2.0 g	652 kcal 22.3 g 20.1 g 2.6 g	633 kcal 22.7 g 27.9 g 1.3 g	620 kcal 20.5 g 18.6 g 1.6 g

	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
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
行事		ひなんくんれん			プールきょうしつ	ほいくさんかん (すみれ・ゆり・さくら)	えいごきょうしつ	たいそうきょうしつ	たんじょうかい		ほいくさんかん (もも・ちゅうりつぷ・たんぼぼ)	ほいくさんかん (もも・ちゅうりつぷ・たんぼぼ)
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう メロン ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル バタークラッカー	ぎゆうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゆうにゆう びわ カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう キウイ ウエハース	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい	ぎゆうにゆう バナナ クッキー	ぎゆうにゆう パイナップル クラッカー	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう キウイ バタークラッカー	ぎゆうにゆう バナナ クッキー	ぎゆうにゆう オレンジ せんべい
屋食	・ごはん ・あつあげとやさいのもの ・あおなのマヨおなかあえ ・はんぺんのすましじる	・ごはん ・とうふハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・きのこじる	・ごはん ・さかなのこうそうパンこやき ・ひじきサラダ ・カレースープ	・ごはん ・はっぼうさい ・えだまめのしらあえふう ・たまねぎのみそしる	・はいがパン ・ジャージャーめん ・ぎょうざ ・チンゲンサイのスープ	・ごはん (てづくりふりかけ) ・カレーからあげ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ごはん ・ごまだれれいしゃぶ ・しんじゃがのいためもの ・ほうれんそうのみそしる	・セサミパン ・さかなのうめみそやき ・ごぼうサラダ ・とうふのみそしる	・かたつむりライス ・たこやき ・ドレッシングサラダ ・ワンタンスープ ・あじさいゼリー	・オニオンチャーハン ・ミモザサラダ ・けんちんじる ・パイナップル	・ごはん ・さかなのごまみそがらめ ・きゅうりとわかめのすのもの ・はるさめスープ	・ごはん (てづくりふりかけ) ・マーボー豆腐 ・さんしょくナムル ・じゃがいものみそしる
材料	こめ あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ はんぺん わかめ とうふ ねぎ	こめ とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ ブロッコリー きゅうり ハム しめじ なめこ あぶらあげ	こめ さかな ひじき キャベツ にんじん コーン だいこん にんじん チンゲンサイ	こめ はくさい にんじん ピーマン たけのこ しいたけ とうふ ほうれんそう えだまめ たまねぎ くるまふ あぶらあげ	パン めん ぶたにく しいたけ たけのこ ぎょうざ チンゲンサイ しいたけ とうふ もやし	こめ かつお しおこんぶ とりにく マカロニ きゅうり にんじん たまねぎ ハム とうふ にんじん コーン	こめ ぶたにく キャベツ もやし トマト じゃがいも ぶたにく にんじん えだまめ ほうれんそう とうふ しめじ	パン さかな うめぼし ごぼう にんじん ツナ コーン とうふ わかめ	こめ のり ウインナー めん たこやき にんじん キャベツ にんじん きゅうり コーン ワンタン ぶたにく こまつな ヨーグルト	こめ にんじん とりにく たまねぎ きゅうり にんじん たまご とりにく あぶらあげ だいこん ごぼう パイナップル	こめ さかな きゅうり わかめ かにかま はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ	こめ ごま しらす とうふ ぶたにく ねぎ にら たまねぎ もやし きゅうり にんじん じゃがいも わかめ たまねぎ
おやつ 午後の	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 オレンジゼリー ビスコ	ぎゆうにゆう ココアパン	グレープジュース じゃがまるくん	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう おからドーナツ	おちゃ いちごフルーチェ やさいポッキー	ぎゆうにゆう フレンチトースト	ぎゆうにゆう りんごゼリー カルシウムせんべい	ぎゆうにゆう きなこバナナ
エネルギー	699 kcal	630 kcal	510 kcal	597 kcal	555 kcal	494 kcal	781 kcal	590 kcal	601 kcal	603 kcal	551 kcal	561 kcal
たんぱく質	23.2 g	25.0 g	17.9 g	25.3 g	18.7 g	18.8 g	22.3 g	26.1 g	17.7 g	26.0 g	18.9 g	22.9 g
脂質	29.2 g	25.0 g	15.6 g	23.1 g	15.9 g	12.9 g	20.6 g	25.0 g	23.4 g	21.9 g	18.9 g	17.5 g
塩分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.2 g	2.1 g	2.4 g	1.5 g	2.2 g	1.8 g	1.7 g	1.3 g	2.3 g

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。4日(火)ごまラスク、15日(土)ツナとピーマンのうめあえ、20日(木)えだまめのしらあえふう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。