



令和元年8月1日  
 浜岡幼稚園  
 担当 後藤能理子

食育目標「水分補給をし、暑さににまけないでしっかり食べよう」

	木	金	土	げ月	火	水	木	金	土	火	水	木	金
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
行事		にしさんくほうとう	ほうとうまつり										
おやつ	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう メロン ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう ぶどう ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう メロン バタークラッカー	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 クラッカー	ぎゅうにゅう すいか ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゅう ぶどう せんべい
昼食	・クロワッサン ・わふうラトウ イユパスタ ・さんしょくナム ル ・コーンスープ	・カレーライス ・ドレッシングサ ラダ ・ふくしんづけ ・バナナ	・ごはん ・なすとピーマン のみそいため ・きりぼしだいこ んのうめあえ ・ふのすましじる	・ごはん ・ひじきいりとう ふハンバーグ ・えだまめサラダ ・きのこのみそし る	・はいがパン ・やさいのかきあ げ ・バンバンジー ・とうふのすまし じる	・ごはん ・ポテトのいため もの ・キャベツのごまサ ラダ ・ほうれんそうの みそしる	・ごはん(てづくり ふりかけ) ・ぶたにくとたま ねぎのいためも ・グリーンサラダ ・とうにゅうスー プ	・ごはん ・さかなのかわり さいきょうやき ・きんしうりのす のもの ・とりごぼうじる	・ごはん ・かもうりのシ チュー ・ウインナー ・ブロッコリーサ ラダ	キャベツたつぷ りぶたどん ポテトサラダ のっぺいじる	・カレーピラフ ・わかめスープ ・すいか	・とりそぼろどん ・じゃがいものみ そしる ・オレンジ	・チキンライス ・オニオンスープ ・バナナ
材料	パン スパゲティ とりももにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン もやし にんじん きゅうり コーン しいたけ ほうれんそう ベーコン	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム チーズ	こめ なす ピーマン キャベツ ぶたにく だいこん こまつな にんじん うめ ふ とうふ あぶらあげ えのき ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう ひじき とうふ えのき なめこ あぶらあげ	パン ごぼう たまねぎ にんじん さつまいも みつば とりにく きゅうり もやし とうふ こまつな しめじ	たまご じゃがいも たまねぎ ハム キャベツ にんじん ほしぶどう きゅうり ほうれんそう とうふ えのき ねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ キャベツ ピーマン レタス コーン にんじん きゅうり とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん	こめ さかな かもうり ぶたにく たまねぎ ハム とりにく ごぼう とうふ こまつな にんじん	こめ かもうり ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ ウインナー ブロッコリー コーン	こめ キャベツ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも にんじん ぶたにく ハム だいこん にんじん しらたき しめじ あぶらあげ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん わかめ えのき とうふ ねぎ	こめ とりにく たまねぎ じゃがいも なまあげ にんじん	こめ とりにく たまねぎ にんじん たまねぎ とうふ わかめ コーン
おやつ	ぎゅうにゅう キャラメルス ナック	ぎゅうにゅう せんべい	おちゃ いちごフルー チェ クラッカー	おちゃ アイスクリーム ビスケット	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ミルクずもち	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう パリパリパスタ	ぎゅうにゅう グレープゼリー やさいポッキー	りんごジュース バナナホット ケーキ	ぎゅうにゅう かきやま	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう クッキー
エネルギー	631kcal	619kcal	551kcal	691kcal	549kcal	598kcal	681kcal	604kcal	637kcal	632kcal	538kcal	527kcal	527kcal
たんぱく質	25.8g	20.4g	21.2g	24.2g	22.5g	22.2g	27.5g	26.4g	20.5g	20.2g	18.2g	19.6g	17.0g
脂質	22.0g	20.8g	21.1g	26.5g	18.3g	22.5g	21.6g	23.2g	24.8g	17.8g	16.4g	17.3g	17.1g
塩分	2.5g	3.2g	1.7g	1.3g	1.9g	1.9g	2.4g	1.7g	3.2g	1.6g	1.5g	0.8g	1.8g

	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
行事										たんじょうかい			クッキング おとまりほいく
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 オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう すいか ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう なし クラッカー	ぎゅうにゅう きよほう やさいポッキー	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 ビスケット	ぎゅうにゅう すいか やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう なし ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう きよほう ウエハース
昼食	・ごはん ・マーボー豆腐 ・たたききゅうり ・やさいスープ	・ごはん ・なすのグラタン ・カラフルサラダ ・おふとしめじのみそしる	・ミルクロール ・ひやしそうめん ・むしシュウマイ ・わふうサラダ	・ごはん ・かぼちゃのそぼろに ・ほうれんそうのごまあえ ・だいこんのみそしる	・ジャムパン ・さかなのクリームコーンやき ・きゅうりとささみのあまずあえ ・めったじる	・ごはん ・えいようきんぴら ・とうがんのあんかけじる ・バナナ	・ごはん(てづくりふりかけ) ・とりにくのトマトに ・キャベツサラダ ・オニオンスープ	・ごもくごはん ・クロワッサン ・とうふとゴーヤのチャンプル ・なすのみそしる	・ひやしちゅうか ・ギョウザ ・トマトサラダ	・8ちゃんライス ・チキンのフレークやき ・はるさめサラダ ・なつやさいスープ	・ごはん ・さかなのたつたあげ ・キャベツサラダ ・こんさいじる	・ごはん ・とりにくのつくねやき ・やさいサラダ ・こまつなのみそしる	・わふうガパオごはん ・きんしゅうりのパスタサラダ ・じゃがいものみそしる
材料	こめ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん ニラ しいたけ きゅうり キャベツ たまご にんじん こまつな	こめ なす たまねぎ にんじん トマト ぶたにく マカロニ コーン、きゅうり あかパプリカ ハム しめじ ねぎ ふ	パン めん とりにく きゅうり にんじん しいたけ キャベツ わかめ ツナ	こめ かぼちゃ ぶたにく たまねぎ ほうれんそう にんじん ちくわ だいこん ねぎ とうふ あぶらあげ	パン さかな きゅうり とりにく トマト ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく とうがん とりにく しめじ たまご ハム チーズ たまねぎ	こめ とりにく たまねぎ なす ピーマン トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム チーズ たまねぎ	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう にんじん しいたけ とうふ ぶたにく ゴーヤ たまご なす たまねぎ にんじん	パン ちゅうかめん ほうれんそう もやし ハム ぎょうざ トマト きゅうり トマト きゅうり レタス	こめ ぶたにく ぎゅうにく たまねぎ はるさめ きゅうり にんじん とりにく コーンフレーク オクラ トマト とうふ たまご	こめ さかな キャベツ にんじん きゅうり えだまめ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ とうふ	こめ とりにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり こまつな あぶらあげ しめじ	こめ たまねぎ ピーマン とりにく スパゲティ きんしゅうり きゅうり にんじん ハム じゃがいも えのき わかめ ねぎ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう じゃがまるコーン	ぎゅうにゅう りんごゼリー バタークラッカー	グレープジュース たこやき	ぎゅうにゅう てづくりラスク	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう あべかわパン	のむヨーグルト ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう かぼちゃちゃんすこう	ぎゅうにゅう だいずフレーク	おちゃ アイスクリーム クラッカー	ぎゅうにゅう ジャムパン	ぎゅうにゅう バナナのババロア	ぎゅうにゅう すいか かきやま
エネルギー	573kcal	602kcal	578kcal	619kcal	560kcal	641kcal	634kcal	705kcal	672kcal	775kcal	631kcal	567kcal	628kcal
たんぱく質	21.3g	19.9g	22.2g	22.3g	30.2g	21.4g	33.3g	26.7g	22.1g	30.6g	25.3g	20.7g	23.0g
脂質	20.3g	22.9g	18.8g	19.0g	21.7g	23.0g	20.3g	27.2g	23.2g	30.5g	24.1g	22.4g	20.2g
塩分	1.3g	2.0g	2.9g	2.1g	1.9g	2.4g	3.0g	1.8g	2.9g	3.3g	1.7g	1.4g	2.1g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

1日(木)和風ラタトゥイユパスタ、9日(金)パリパリパスタ、31日(土)和風ガパオご飯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。