



食育目標「三角食べをしてバランス良く食べよう」

	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	にち 日
日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
行事		すいぞくかん えんそく(さくら・ゆり)	すいぞくかん えんそく(すみれ)			さくらいもん (わこうえん)		たいそうきょうし つ	きゅうしょく じゅんかい		クッキング		
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう きよほう クッキー	ぎゅうにゅう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう なし せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ バタークラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう なし ビスケット	ぎゅうにゅう きよほう クラッカー	ぎゅうにゅう バナナ バタークラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	
昼食	・ごはん ・ぎゅうにくのや ながわふう ・きゅうりとしらす のすのもの ・なすのみそしる	ごはん わかどりのから あげ ゴーヤのとうふ マヨネーズあえ キャベツのみそ しる	・ごはん ・あげさかなのご まみそからめ ・ブロッコリーの ごましょうゆ ・コーンチャウ ダー	・ごはん ・ひきにくいりあ つやきたまご ・キャベツサラダ ・とんじる	・クロワッサン ・フォーでタンメ ン ・はるまき ・ドレッシングサ ラダ	・ごはん ・あつあげとやさ いのなかよしに ・さんしょくあえ ・きのこスープ	ごはん(てづくり ふりかけ) カレーにくじゃ が オクラのすもの だいこんとなめ このみそしる	・チキンライス ・だいずサラダ ・ワンタンスープ ・バナナ	・ごはん ・さかなのいそべ あげ ・ごしょくあえ ・とりごぼうしる	・ごはん ・チャプチェ ・ポテトサラダ ・ニラのみそしる	・ごはん ・ポークピカタ ・ひじきのごもく に ・とうがんのスー プ	・ごはん ・すきやきふうに もの ・きゅうりのすの もの ・ごもくじる	
材料	こめ ぎゅうにく ごぼう こうやとうふ たまねぎ にんじん たまご いんげん きゅうり わかめ しらす なす えのき ねぎ	こめ とりにく ゴーヤ とうふ ツナ コーン キャベツ あぶらあげ にんじん	こめ さかな ブロッコリー とりにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ たまご たまねぎ パプリカ とりにく キャベツ にんじん きゅうり ハム ぶたにく だいこん じゃがいも たまねぎ しいたけ	パン フォー ぶたにく キャベツ ピーマン もやし キャベツ にんじん きゅうり にんじん ブロッコリー コーン わかめ はるまき	こめ あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん えのき しめじ とりにく わかめ	こめ ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ オクラ きゅうり かにかま えのき だいこん なめこ わかめ ねぎ	こめ とりにく たまねぎ マッシュルーム だいず きゅうり にんじん コーン チーズ ワンタン ぶたにく キャベツ もやし しいたけ バナナ	こめ さかな にんじん もやし キャベツ こまつな コーン とりにく ごぼう とうふ ねぎ	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 にんじん だいず いんげん にんじん きゅうり ハム ニラ とうふ たまねぎ	こめ ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ にんじん だいず いんげん とうがん とうふ こまつな しょうが ももにく	こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ とうふ にんじん きゅうり わかめ しらす とりにく じゃがいも だいこん あぶらあげ ねぎ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう キャラメルス ナック	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう りんごゼリー バタークラッカー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フライビーンズ	オレンジジュ ース いちごフル ー チェ	ぎゅうにゅう グレーゼリー やさしいポッキー	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう オレンジパ バ ロ ア	ぎゅうにゅう おつきみおはぎ	ぎゅうにゅう だいずフレーク	
エネルギー	540kcal	603kcal	692kcal	654kcal	658kcal	552kcal	581kcal	563kcal	580kcal	647kcal	666kcal	631kcal	kcal
たんぱく質	20.5g	25.1g	26.2g	25.8g	26.0g	25.2g	23.3g	21.0g	23.4g	22.6g	26.3g	26.9g	g
脂質	20.7g	23.7g	26.7g	24.3g	18.9g	20.3g	17.3g	18.8g	17.2g	20.6g	27.7g	20.0g	g
塩分	1.9g	1.8g	3.1g	2.5g	1.5g	1.7g	2.0g	1.5g	1.3g	2.1g	1.8g	1.8g	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	げつ 月
行事	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30
行事	けいろうのひ	たんじょうかい	サッカーきょうしつ				しゅうぶんのひ	たいそうきょうしつ	えいごきょうしつ			うんどうかい	
おやつ 午前の		ぎゅうにゅう なし せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	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 きよほう クッキー		ぎゅうにゅう オレンジ クラッカー	ぎゅうにゅう バナナ せんべい	ぎゅうにゅう なし クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスケット		ぎゅうにゅう なし せんべい
昼食		おつきみうさぎ (エビピラフ) マカロニサラダ ブロッコリー、 きよほう かにたまスープ	クロワッサン ナポリタンスパ ゲティ ドレッシングサ ラダ わかめスープ	・ごはん ・さかなのカレー あげ ・もやしのすの もの ・だいこんのみそ しる	・ジャムパン ・とりにくのチー ズやき ・ブロッコリーサ ラダ ・コーンスープ	・ごはん ・こうやどうふの ふわふわに ・ほうれんそうの ごまあえ ・めったじる		ごはん おまめのごつご つあげ ほうれんそうの しらあえ かきたまみそし る	・ごはん ・さかなのかわりさ いきょうやき ・キャベツのごま あえ ・とうがんとにく だんごのスープ	・あきのみりのりご はん ・れんこんきんぴ ら ・えのきのみそし る ・バナナ	・スタミナポーク カレー ・きんしゅうりのパ スタサラダ ・ふくしんづけ ・オレンジ		ごはん(てづくり ふりかけ) ちぐさやき キャベツのおか かあえ とうふのみそし る
材料		こめ えび とりひきにく たまねぎ チーズ ハム マカロニ にんじん きゅうり ブロッコリー きよほう かにかま とうふ たまご ほうれんそう	パン めん ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム ねぎ、えのき わかめ とうふ	こめ さかな もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ あぶらあげ とうふ	パン とりにく ブロッコリー じゃがいも ツナ キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン コーン	こめ こうやどうふ とりにく にんじん みつば たまご ほうれんそう にんじん あぶらあげ ぶたにく ごぼう だいこん しらたき		こめ だいず ごぼう にんじん とりにく ほうれんそう とうふ たまご しめじ たまねぎ にんじん わかめ	こめ さかな キャベツ にんじん ちくわ とうがん ねぎ チンゲンサイ ぶたにく しょうが	こめ くり れんこん ぎゅうにく にんじん ピーマン しらたき えのき あぶらあげ にら バナナ	こめ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん チーズ スパゲティ きんしゅうり きゅうり にんじん ハム オレンジ		こめ たまご かにかま しいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし きゅうり わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ だいこん、ねぎ
おやつ 午後の		おちゃ アイスクリーム やさいポッキー	ぎゅうにゅう てづくりラスク	ぎゅうにゅう オレンジゼリー バタークラッ カー	ぎゅうにゅう なし せんべい	ぎゅうにゅう バナナホット ケーキ		ぎゅうにゅう ちんすこう	おちゃ やきうどん	のむヨーグルト パンかりんとう	ぎゅうにゅう ミルクずもち		りんごジュース フルーツヨーグ ルト
エネルギー	kcal	688kcal	608kcal	533kcal	557kcal	655kcal	kcal	659kcal	539kcal	622kcal	546kcal	kcal	536kcal
たんぱく質	g	23.8g	20.2g	21.7g	25.3g	27.9g	g	22.0g	24.1g	20.1g	18.2g	g	23.4g
脂質	g	24.4g	22.6g	19.4g	22.7g	21.4g	g	25.7g	15.6g	20.1g	23.1g	g	14.9g
塩分	g	1.9g	3.0g	1.5g	1.9g	1.9g	g	1.6g	2.2g	1.9g	2.8g	g	2.5g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

3日(火)ゴーヤの豆腐マヨネーズ、6日(金)フォーでタン麺、25日(水)冬瓜と肉団子のスープ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。