

未満児



令和元年度
浜岡幼稚園
担当 後藤能理子

食育目標「マナーを守って食事をしよう」

	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	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18
ぎょうじ 行事			ななくさ					せいじんのひ			もちつきたいかい		
おや つ	ぎゆうにゆう みかん せんべい	ぎゆうにゆう りんご ビスコ	ぎゆうにゆう みかん ビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ せんべい	ぎゆうにゆう りんご リッツ	ぎゆうにゆう バナナ クッキー	ぎゆうにゆう みかん やさいポッキー		ぎゆうにゆう キウイフルーツ げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう みかん リッツ	ぎゆうにゆう りんご ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル やさいポッキー
昼 食	ごはん ごもくビーフン にくだんごスープ ほくほくポテト	ごはん れんこんのきん びらふう かぶのすのもの さつましる	ななくさごはん さかなのたつたあ げ やさいのあまずあ え ふゆやさいの あったかしる	ごはん おでんふうに きゅうりのすのもの きのこしる	ごはん さけのちゃんちゃん やき かぼちゃのサラダ ちゅうかふうスープ	ごはん とりさきみのか れーあげ ひじきサラダ かにたまスープ	ふゆやさいかレー きりぼしだいこ んサラダ ふくしんづけ バナナ		ごはん(てづくり ふりかけ) とうふのまつか ぜやき マカロニサラダ だいこんのすまし しる	ごはん にくじゃが なかにまなご まあえ とうにゆうポトフ	ごはん げんきしる はるまき みかん	ひじきとだいずのた きこみごはん しゃけのパンこやき ドレッシングサラダ はくさいのみそしる	ごはん はっぼうさい だいこんサラダ たまねぎのみそし る
材 料	こめ ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび、いか とうふ ぶた、とりにく ねぎ、たまご キャベツ たまねぎ じゃがいも	こめ れんこん にんじん しらたき ぎゆうにく かぶ きゅうり ぶたにく さつまいも とうふ ねぎ さつまあげ	こめ はだいこん にんじん さかな ねぎ、しょうが キャベツ きゅうり あわゆき とりにく だいこん さといも はくさい こまつな	こめ だいこん にんじん しらたき じゃがいも がんとどき さつまあげ ちくわ、たまご きゅうり しらす わかめ しめじ、なめこ ねぎ あぶらあげ	こめ しゃけ、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン えのき、バター かぼちゃ きゅうり 干しぶどう マヨネーズ とうふ たまご ぶたにく もやし しいたけ	こめ とりにく ひじき はるさめ キャベツ にんじん コーン あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう しいたけ	こめ ぎゆうにく にんじん たまねぎ じゃがいも れんこん ブロッコリー バター しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり ちくわ ふくしんづけ バナナ		こめ しらす、のり とうふ ぶたにく ねぎ にんじん たまご マカロニ ローズハム きゅうり マヨネーズ とりにく だいこん みつば	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゆうにく えんどう なかにまな ほうれんそう かぶ とうにゆう ぶたにく だいこん キャベツ ブロッコリー	こめ ひじき にんじん だいず しらす にんじん、もち とうふ、だいこん はくさい しいたけ はるまき みかん はくさい だいこん	こめ にんじん しいたけ キャベツ うずらのたまご だいこん きゅうり コーン、ツナ じゃがいも わかめ	こめ ぶたにく いか、えび にんじん たまねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ キャベツ うずらのたまご だいこん きゅうり コーン、ツナ じゃがいも わかめ
おや つ	ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう かぼちゃちんすこう	りんごジュース ミルクづもち	ぎゆうにゆう きなこバナナ	ぎゆうにゆう みかん せんべい	ぎゆうにゆう りんごゼリー リッツ		ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう フレンチトースト	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう バナナのババロア
エネルギー	719kcal	580kcal	711kcal	654kcal	618kcal	486kcal	579kcal		643kcal	668kcal	649kcal	563kcal	676kcal
たんぱく質	28.3g	18.3g	23.9g	27.1g	28.3g	23.9g	17.5g		27.7g	26.6g	20.8g	29.9g	24.5g
脂質	18.7g	14.7g	30.3g	18.0g	20.5g	10.7g	15.4g		25.2g	20.8g	16.6g	18.4g	29.0g
塩分	1.4g	1.5g	1.5g	3.9g	1.8g	1.6g	1.8g		2.4g	2.6g	1.9g	2.4g	2.3g

	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
日	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
ぎょうじ 行事		たんじょうかい			すもうたいかい						
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう りんご リッツ	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ クラッカー	ぎゅうにゅう みかん せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう りんご リッツ	ぎゅうにゅう みかん せんべい	ぎゅうにゅう バナナ クッキー
昼食 ちゅうしょく	ごはん わかどりのからあげ ツナとチーズのおからサラダ ぼかぼかスープ	おせちランチ さかなのみそやき だいこんなます、うさぎりんご かんとうふうすいとん	ごはん ぶりだいこん れんこんサラダ とうふのみそしる	レーズンパン ミートスパゲティ はくさいのゆかりあえ ワンタンスープ	ごはん ひじきいりたまごやき えいようきんぴら ちゃんこなべ	ごはん(てづくり ふりかけ) さといものそぼろに さんしよくあえ だいこんのみそしる	ごはん マカロニグラタン そくせきづけ ほうれんそうのみそしる	ごはん さかなのてりやき ブロッコリーのごまずあえ はくさいのサムゲタンふう	ごもくごはん ぶたにくのみそやき じゃがいものみそしる みかん	ごはん マーボーとうふ きゅうりのすのもの よしのしる	ジャムパン クリームシチュー ウインナー はるさめサラダ
材料 ざいりょう	こめ とりにく しょうが、にんにく おから きゅうり たまねぎ チーズ、ツナ マヨネーズ だいこん しいたけ ぶたにく はくさい ねぎ	こめ マッシュルーム バター、マーガリン とりにく たまねぎ にんじん グリーンピース さかな だいこん きゅうり あぶらあげ とりにく かまぼこ しいたけ こまつな	こめ ぶり だいこん しょうが れんこん きゅうり にんじん えのき とうふ わかめ	パン スパゲティ ぎゅうにく にんじん たまねぎ ピーマン バター、チーズ ぶたにく トマトケチャップ はくさい きゅうり あわゆき ゆかり キャベツ、もやし しいたけ ベーコン	こめ ひじき、たまご にんじん たまねぎ とりにく、えび ごぼう ピーマン しらたき ぎゅうにく とりにく はくさい しいたけ はるさめ ねぎ しょうが だいこん あぶらあげ	こめ しらす かつお しおこんぶ さといも にんじん たまねぎ とりにく えだまめ もやし きゅうり だいこん あぶらあげ	こめ マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも チーズ きゅうり にんじん キャベツ しおこんぶ ほうれんそう あぶらあげ なめこ	こめ さかな ブロッコリー コーン あわゆき はくさい だいこん にら とりにく とうにゅう みかん	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ にんじん ぶたにく じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ みかん	こめ とうふねぎ にんじん ぎゅうにく ぶたにく グリーンピース しいたけ しょうが たけのこ きゅうり あわゆき わかめ とりにく、ねぎ だいこん ほうれんそう あぶらあげ	パン ジャム じゃがいも さやいんげん たまねぎ にんじん コーン ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム きゅうり はるさめ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう おこのみやき	オレンジジュース いちごフルーチェ げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう パリパリパスタ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう りんご キャラクター チーズ	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	ぎゅうにゅう バナナケーキ	ぎゅうにゅう やきうどん
エネルギー	616kcal	659kcal	568kcal	632kcal	609kcal	660kcal	554kcal	497kcal	650kcal	649kcal	629kcal
たんぱく質	26.6g	29.4g	23.4g	26.623.5	21.0g	26.7g	25.0g	23.1g	32.4g	29.4g	23.5g
脂質	25.5g	18.2g	21.8g	30.4g	23.7g	21.0g	16.7g	16.2g	23.4g	19.0g	27.0g
塩分	2.6g	2.4g	3.4g	3.0g	2.4g	2.7g	1.9g	1.6g	1.5g	2.3g	5.0g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

17日(金)ひじきと大豆の炊き込みご飯、20日(月)ツナとチーズのおからサラダ、21日(火)関東風すいとん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。