



食育目標「好き嫌いしないで、何でも食べよう」

	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 目	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
ぎ よ う し 行 事		せつぶんのつどい					おみせやさんごっこ		けんこくきねんび				
お や つ の 午 前 の	ぎゆうにゆう りんご ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい	ぎゆうにゆう デコポン げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう バナナ リッツ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゆうにゆう りんご やさいポッキー	りんごジュース キャラメルスナック	ぎゆうにゆう デコポン ビスコ		ぎゆうにゆう バナナ 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 パイナップル クッキー
昼 食	ごはん すぶた だいこんのナムル はんぺんのすまし しる	えほうまき いわしのすりみあ げ ブロッコリー、とまと	ごはん にくどうふ こまつなのごまあ え だいこんのみそし る	ごはん おでんふうに フルーツフレンチサ ラダ なめこのみそし る	ごはん さかなのうめみそ やき きりぼしだいこんの ふくめに にらのみそし る	ホットドッグ タンメン バナナ ドレッシングサラダ	さわのごぼうとぎゆう にくのたきこみごはん ほうれんそうのキッ シュ キャベツのゆかり あえ のっぺいし る	ごはん(てづくりふ りかけ) ちくさやき さいかサラダ ワンタンスープ		ひじきごはん ジャーマンポテト キャベツのみそし る デコポン	ごはん しんじゆむし スパゲティサラダ はくさいのみそし る	ごはん さかなのたつたあ げ きりぼしだいこんサ ラダ ぐたくさんトマト スープチーズのせ	ポークカレー キャベツサラダ ふくしんづけ りんご
材 料	こめ ぶたにく しょうが、にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ、ピーマン パイナップル だいこん、きゅうり はんぺん、とうふ わかめ、えの き ねぎ	こめ のり、たまご ぎゆうにく、きゅうり カリブ、きゅうり さかな、チーズ たまねぎ ひじき、とうふ たまご、しょうが だいこん ブロッコリー、とまと じゃがいも ぶたにく、ごぼう にんじん、だいこん しらたき、えぎ	こめ ぎゆうにく、とうふ しめじ、たまねぎ こまつな、ひじき にんじん、もやし だいこん あぶらあげ ねぎ わかめ	こめ だいこん、にんじん ちくわ、がんもどき ぎゆうにく、たまご こんにやく にんじん、ちくわ キャベツ きゅうり、みかん パイナップル ニラ とうふ なめこ、あつあげ ほうれんそう	こめ しゃけ、うめぼし だいこん ぶたにく にんじん、ちくわ グリーンピース きゅうり、みかん パイナップル ニラ とうふ おつゆふ ねぎ	パン ウイナー ちゅうかめん にんじん ぶたにく しいたけ はくさい、もやし にら、ねぎ バナナ キャベツ きゅうり コーン ローズハム	こめ ぎゆうにく、にんじん ごぼう、しょうが さやいんげん たまご、ぎゆうにゆう チーズ、ほうれんそう たまねぎ、じゃがいも とりにく、バター キャベツ、きゅうり ちくわ、ゆかり さといも、だいこん しいたけ、こんにやく ねぎ	こめ しらす、ごま のり たまご、あわゆき しいたけ、にんじん ほうれんそう はくさい、みかん ほしぶどう ワンタン、ぶたにく キャベツ、もやし しいたけ、にんじん		こめ ひじき あぶらあげ にんじん さやいんげん しいたけ じゃがいも ベーコン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん とうふ	こめ おから ぶたにく たまねぎ ほししいたけ しょうが、もちこめ きゅうり にんじん ローズハム はくさい だいこん、あつあげ	こめ さかな ねぎ、しょうが きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん たまねぎ ベーコン キャベツ しめじ、ブロッコリー ホールトマト、チー ーズ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく キャベツ ローズハム きゅうり ふくしんづけ りんご
お や つ の 午 後 の	ぎゆうにゆう パリパリパスタ	ぎゆうにゆう デコポン ふくまめ	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう チーズケーキ	グレープジュース きなこバナナ	ぎゆうにゆう オレンジゼリー	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう だいずフレーク		ぎゆうにゆう ピザトースト	ぎゆうにゆう あげたこ	オレンジジュース フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう オレンジケーキ
エネルギー	593.0 kcal	623.0 kcal	553.0 kcal	666.0 kcal	548.0 kcal	650.0 kcal	570.0 kcal	627.0 kcal	kcal	587.0 kcal	582.0 kcal	580.0 kcal	673.0 kcal
たんぱく質	21.0 g	29.9 g	20.9 g	27.0 g	22.8 g	23.0 g	20.9 g	21.9 g	g	19.7 g	20.6 g	19.3 g	18.5 g
脂質	19.0 g	20.3 g	24.6 g	23.9 g	15.7 g	33.3 g	17.0 g	21.8 g	g	20.3 g	23.2 g	20.3 g	23.9 g
塩分	2.7 g	2.0 g	1.8 g	2.5 g	1.7 g	3.4 g	2.0 g	2.0 g	g	2.5 g	1.7 g	1.5 g	3.2 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
ひ 日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
ぎょうじ 行事							てんのうたんじょうび		たんじょうかい			
お や つ の 午 前 の	ぎゅうにゆう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゅうにゆう バナナ クラッカー	ぎゅうにゆう デコポン げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう りんご ビスコ	ぎゅうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゆう デコポン せんべい		ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゆう りんご やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル クラッカー	ぎゅうにゆう デコポン げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう バナナ ビスコ
	ほうれんそうのひ すいごはん ローストチキン やさいのあまずあ え コーンスープ	ごはん さかなのカレーあ げ ひじきサラダ よしのしる	ごはん ミートローフ おからとカレーサラ ダ はるさめスープ	ジャムパン かぼちゃグラタン だいこんサラダ わかめスープ	ごはん しゃけのかわりさい きょうやき きゃべつのしおこ んぶあえ とんじる	ごはん クリームシチュー ミモザサラダ バナナ		ごはん ちくわのにしょくあ え きゅうりとしらすの すのもの じゃがバターみそし る	おにごはん アメリカンドッグ みかん、ブロッコ リー かにたまスープ	クロワッサン スープスパゲティ もやしナムル むしシューマイ	ごはん(てづくりふ りかけ) さかなのみそに かみかみサラダ はんぺんとあおな のみそしる	ごはん だいこんとりにく のにも ほうれんそうのしら あえ とうにゅうみそしる
屋 食 ちゅう しょく	こめ ほうれんそう しょうが きゅうにく とりにく しょうが、にんにく キャベツ きゅうり あわゆき とうふ たまご コーン	こめ さかな キャベツ にんじん コーン ひじき だいこん ほうれんそう あぶらあげ ねぎ	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ ひじき、たまご グリーンピース おから ロースハム きゅうり、コーン えだまめ はるさめ ベーコン こまつな しいたけ	パン かぼちゃ とりにく たまねぎ バター、チーズ だいこん ロースハム にんじん きゅうり わかめ えのき とうふ コーン ねぎ	こめ しゃけ バター きゃべつ にんじん きゅうり しおこんぶ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき だいこん	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん コーン ぶたにく ぎゅうにゆう たまご キャベツ ブロッコリー ミニトマト バナナ		こめ とりにく、しょうが たまねぎ グリーンピース とんがりコーン きゅうり わかめ しらす じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく バター ねぎ	こめ とりにく、しょうが たまねぎ グリーンピース とんがりコーン きゅうり ぎょにくソーセージ ホットケーキミックス たまご みかん、ブロッコリー あわゆき とうふ しいたけ ほうれんそう たまご	パン シュウマイ もやし きゅうり にんじん ロースハム スパゲティ たまねぎ ピーマン えび ベーコン コーン しめじ	こめ しらす、かつお しおこんぶ あじ、しょうが きゅうり ごぼう にんじん もやし コーン はんぺん こまつな さつまいも	こめ だいこん にんじん うずらのたまご とりにく ほうれんそう とうふ、しょうが あぶらあげ さつまいも ちんげんさい たまねぎ とうにゅう
	お や つ の 午 後 の	ぎゅうにゆう デコポン げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう てづくりラスク	りんごジュース バナナのババロア	ぎゅうにゆう フライビーンズ	ぎゅうにゆう ミルクくずもち	ぎゅうにゆう とうふドーナツ		ぎゅうにゆう フレンチトースト	おちゃ いちごフルーチェ げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう りんごケーキ
エネルギー	566.0 kcal	593.0 kcal	630.0 kcal	609.0 kcal	568.0 kcal	645.0 kcal	kcal	578.0 kcal	534.0 kcal	613.0 kcal	570.0 kcal	610.0 kcal
たんぱく質	30.2 g	25.4 g	19.6 g	23.6 g	25.6 g	20.7 g	g	19.2 g	21.3 g	22.1 g	24.5 g	24.6 g
脂質	20.3 g	20.3 g	27.1 g	26.6 g	17.9 g	19.8 g	g	20.0 g	16.7 g	25.7 g	11.6 g	18.3 g
塩分	2.4 g	2.2 g	1.5 g	2.7 g	1.7 g	3.9 g	g	1.6 g	1.3 g	3.1 g	2.0 g	2.2 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

14日(金)具沢山トマトスープチーズのせ、17日(月)ほうれん草の翡翠ご飯、25日(火)じゃがバター味噌汁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。