



食育目標「三大栄養素について確認しよう」

	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	げつ 月
日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
きょうじ 行事		ひなまつり たんじょうかい	えいごきょうしつ	おわかれえんそく	ひなんくんれん	にゅうえんせつめいかい		たいそうきょうしつ クッキーづくり	サッカーきょうしつ	おわかれかい (さくら リクエストメニュー)			
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	ぎゅうにゆう りんご ビスコ	ぎゅうにゆう パイナップル げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう キウイフルーツ リッツ	ぎゅうにゆう バナナ ビスケット	ぎゅうにゆう オレンジ やさいポッキー	ぎゅうにゆう りんご クッキー	ぎゅうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゆう キウイフルーツ せんべい	ぎゅうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゆう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう パイナップル リッツ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスケット
昼 食	ごはん にくじゃが ツナとチーズのお からサラダ だいこんのみそし る	ひなにぎり からあげ ブロッコリー、いち ご ふのすましる	ごはん(てづくりふ りかけ) チーズいりオムレ ツ コールスローサラ ダ やさいスープ	ごはん さかなのハンバー グ ミモザサラダ はるさめスープ	レーズンパン みそラーメン ぎょうざ ひじきサラダ	ごはん ぶたにくのしょうが やき きゅうりのすのもの ウインナーとやさい のカレースープ	ごはん すぶた あまずあえ ほうれんそうのみ そしる	ごはん チキンカツ ちくわときゅうりの うめあえ ミネストローネ	ごはん とうふのわふうク リームグラタン ドレッシングサラダ ごもくかきたまる	おにぎり・ジャムサ ンド とりにくのちーずや き マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん さかなのうめみそ やき こまつなのあえも の とりごぼうしる	ナン チキンカレー ヨーグルトサラダ ふくしんづけ	ごはん マーボーとうふ れんこんサラダ わかめのみそしる
材 料	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく えんどう おから、きゅうり チーズ、シーチキン だいこん あぶらあげ	こめ、にんじん れんこん、しいたけ かんぴょう あぶらあげ、たまご きぬさや とりにく、しょうが にんにく ブロッコリー、ごま いちご てまりふ、なばな えのき	こめ しらす、ごま のり たまご、チーズ キャベツ、にんじん きゅうり、コーン とうふ、たまねぎ はくさい ベーコン	こめ さかな、ねぎ ぶたにく、たまご キャベツ ブロッコリー ミニトマト はるさめ しいたけ にんじん とりにく こまつな	パン ちゅうかめん もやし、にんじん ぶたにく こまつな キャベツ にんにく ぎょうざ ひじき きゅうり コーン	こめ ぶたにく、しょうが ピーマン、にんじん たまねぎ きゅうり、わかめ あわゆき、ごま じゃがいも さやいんげん ウインナー	こめ ぶたにく、しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン きゅうり あわゆき、ごま ほうれんそう とうふ、ねぎ しめじ	こめ とりにく たまご ちくわ きゅうり だいこん わかめ、うめ きゅうり あわゆき、ごま にんじん じゃがいも とまと ウインナー	こめ とうふ こまつな にんじん エリンギ たまねぎ、みそ バター ぎゅうにゆう キャベツ きゅうり、コーン ローズハム だいこん あぶらあげ ねぎ、たまご	こめ、しゃけ わかめ、ぼん いちごジャム とりにく、チーズ マカロニ、にんじん きゅうり ローズハム もやし キャベツ コーン	こめ とりももにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース きゅうり さつまあげ バナナ、レタス みかん ヨーグルト とうふ ねぎ	ナン とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース きゅうり バナナ、レタス みかん ヨーグルト とうふ ねぎ	こめ とうふ、にんじん ねぎ、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 れんこん きゅうり だいこん わかめ あぶらあげ
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	ぎゅうにゆう ひなあられ いちごフルーチェ	ぎゅうにゆう きなこマカロニ	ぎゅうにゆう パリパリパスタ	ぎゅうにゆう キャロットケーキ	ぎゅうにゆう とうふのおこのみ やき	ぎゅうにゆう だいすフレーク	ぎゅうにゆう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう たこやき	ぎゅうにゆう てづくりクッキー	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう りんごゼリー せんべい	ぎゅうにゆう オレンジケーキ
エネルギー	609 kcal	553 kcal	619 kcal	546 kcal	654 kcal	572 kcal	593 kcal	568 kcal	571 kcal	616 kcal	494 kcal	542 kcal	589 kcal
たんぱく質	20.8 g	22.9 g	24.1 g	24.5 g	22.6 g	24.3 g	20.3 g	23.3 g	20.3 g	24.6 g	23.7 g	16.8 g	20.8 g
脂質	25.2 g	16.2 g	25.5 g	21.5 g	20.3 g	22.2 g	19.1 g	17.8 g	23.5 g	23.9 g	14.6 g	20.5 g	20.6 g
塩分	2.1 g	1.4 g	2.7 g	2.0 g	2.2 g	2.3 g	2.0 g	2.0 g	2.4 g	2.4 g	1.5 g	2.7 g	1.9 g

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
行事	たいそうきょうしつ			しゅんぶんのひ			リハーサル	サッカーきょうしつ ぼうさいくんれん			そつえんしき		
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう オレンジ やさいポッキー	ぎゆうにゆう りんご クッキー	ぎゆうにゆう パイナップル 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 オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう りんご リッツ	ぎゆうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ クッキー	ぎゆうにゆう りんご ビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル せんべい
昼食	ごはん なのはなむし ちんげんさいのお かかあえ とうふのみそしる	クロワッサン ごもくビーフン はるまき やさいスープ	ごはん しゃけのぼんこや き カニカマともやしの サラダ よしのしる		ごはん とりにくのてりやき ひじきのごもくに ワンタンじる	ごはん ひじきいりたまごや き かみかみサラダ じゃがいものみそし る	レーズンパン カレーうどん えいようきんぴら オレンジ	ごはん さかなのかばやき ふう きりぼしだいこんサ ラダ けんちんしる	ごはん(てづくりふ りかけ) まつかぜやき ツナサラダ きのこじる	ごはん ポークピカタ カラフルサラダ とうにゆうポトフ	チキンライス ポテトサラダ コーンスープ バナナ	ごはん とりささみのカレー スティック ほうれんそうのお ひたし はんぺんのみそし る	ごはん さかなのてりやき きりぼしだいこんの にも あおなとあぶらあ げのみそしる
材料	こめ おから ぶたにく たまねぎ しいたけ しょうが ちんげんさい にんじん えのき、ちくわ こまつな とうふ	パン ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび、いか はるまき キャベツ もやし ベーコン	こめ しゃけ、にんにく パセリ あわゆき もやし にんじん コーン きゅうり とりにく だいこん ほうれんそう ねぎ		こめ とりにく しょうが ひじき、だいず しょうが れんこん さやえんどう さつまあげ ワンタン たまねぎ にんじん にら なると	こめ にんじん たまねぎ とりにく えび、ひじき たまご きゅうり、ごぼう もやし、コーン じゃがいも わかめ	パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ カレー ごぼう ピーマン ぎゆうにく しらたき オレンジ	こめ あじ、しょうが きりぼしだいこん ちくわ、ごま きゅうり とりにく あぶらあげ ごぼう だいこん	こめ しらす、ごま かつお しおこんぶ ぶたにく、ねぎ しいたけ たけのこ、ごま マカロニ シーチキン きゅうり にんじん しめじ なめこ とうふ ねぎ	こめ ぶたにく たまご コーン きゅうり、パプリカ ロースハム マカロニ ぎゆうにく こまつな じゃがいも にんじん キャベツ ブロッコリー とうにゆう	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 じゃがいも きゅうり ロースハム バナナ コーン とうふ ベーコン、たまご パセリ	こめ とりにく ほうれんそう にんじん しらす はんぺん しいたけ たまねぎ だいこん わかめ	こめ さかな しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん ぶたにく にんじん ちくわ グリーンピース あぶらあげ こまつな えのき
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう ミルクくずもち	ぎゆうにゆう やきうどん		ぎゆうにゆう カルピスゼリー げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう おからドーナツ	ぎゆうにゆう ちんすこう	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 りんごケーキ	ぎゆうにゆう バナナのババロア	ぎゆうにゆう ココアパン
エネルギー	540 kcal	629 kcal	536 kcal		509 kcal	624 kcal	782 kcal	612 kcal	597 kcal	581 kcal	699 kcal	559 kcal	586 kcal
たんぱく質	24.5 g	23.6 g	27.4 g		22.5 g	19.7 g	22.6 g	27.9 g	23.2 g	25.1 g	19.3 g	22.8 g	21.6 g
脂質	18.3 g	25.1 g	15.6 g		11.6 g	23.1 g	36.0 g	21.4 g	18.3 g	19.3 g	25.0 g	20.3 g	22.0 g
塩分	2.0 g	1.8 g	2.4 g		2.2 g	1.6 g	2.3 g	1.9 g	2.0 g	1.7 g	2.2 g	1.6 g	1.8 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

5日(木)魚のハンバーグ、7日(土)豆腐のお好み焼き、11日(水)豆腐の和風クリームグラタン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。