



食育目標「感謝の気持ちで食事の挨拶をしましょう」

	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	か火	すい水
日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
行事													
おやつ 午前	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう りんご げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう パイナップル リッツ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ 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 せんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ 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 オレンジ 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
昼食	レタスチャーハン はるさめサラダ ワンドンスープ りんご	ごはん ひじきいりハンバーグ やさいのマヨおかかあえ じゃがいものみそしる	ごはん さかなのクリームコーンやき なばなのごまあえ とんじる	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ごはん(てづくりふりかけ) じゃがいも きゃべつのゆかりあえ だいこんのみそしる	ごはん さかなのたつたあげ しらあえふうサラダ はるさめスープ	ビーフカレー はるキャベツサラダ ふくしんづけ オレンジ	ごはん チーズいりさつまあげ きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	クロワッサン スパゲティナポリタン むしシューマイ、もやしのナムル オニオンスープ	わふうガバオごはん はるいろポテトサラダ コンソメスープ バナナ	ほうれんそうのひすいごはん とりにくのさつぱりに カニカマともやしのすのもの わかたけじる	ごはん しゃけのマヨみそやき ハムいりやさいサラダ かぼちゃのポターージュ	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ やさいとウインナーのスープ
材料	こめ レタス、ねぎ ベーコン はるさめ きゅうり にんじん ワンタン ぶたにく キャベツ もやし しいたけ りんご	ごはん ぎゆうにく ぶたにく ひじき たまねぎ たまご たまご ブロッコリー きゅうり じゃがいも えのき にんじん わかめ	こめ さけ コーン、パセリ なばな ほうれんそう ローズハム ごま ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき	こめ じゃがいも たまねぎ あかパプリカ シーチキン たまご バター ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり、ゆかり キャベツ にんじん とりにく	こめ しらす、ごまのり じゃがいも にんじん、たまねぎ しらたき ぎゆうにく ブロッコリー キャベツ きゅうり、ゆかり ちくわ だいこん あぶらあげ	こめ さかな ねぎ、しょうが とうふ、りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー はるさめ しいたけ こまつな ベーコン	こめ ぎゆうにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース バター、にんにく しょうが、りんご キャベツ きゅうり にんじん しらす ふくしんづけ オレンジ	こめ たまねぎ さかな、たまご たまねぎ ひじき、とうふ たまねぎ、しょうが チーズ しょうが、りんご きりぼしだいこん ちくわ きゅうり、にんじん ごま はくさい だいこん あぶらあげ	パン スパゲティ たまねぎ、にんじん ピーマン、ベーコン マッシュルーム バター、ケチャップ チーズ、ソース シューマイ もやし、きゅうり とうふ パセリ、コーン	こめ たまねぎ あかパプリカ しそ、とりにく たまご じゃがいも きゅうり ちんげんさい にんじん もやし ベーコン しいたけ バナナ	こめ ほうれんそう しょうが、ぎゆうにく とりにく しょうが、にんにく あわゆき、にんじん もやし、コーン きゅうり たけのこ わかめ あぶらあげ	こめ さけ、みそ マヨネーズ、バター ローズハム キャベツ、にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ マーガリン、バター ぎゆうにゆう なまクリーム	こめ ぶたにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん ひじき はるさめ きゅうり コーン ウインナー ほうれんそう
おやつ 午後	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう パリパリパスタ	ぎゆうにゆう りんご クッキー	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 オレンジケーキ	のむヨーグルト ごまじゃこトースト	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう いちご キャラクターチーズ	ぎゆうにゆう やきうどん	ぎゆうにゆう バナナのババロア	ぎゆうにゆう あげたこ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック
エネルギー	572 kcal	582 kcal	588 kcal	628 kcal	632 kcal	684 kcal	613 kcal	563 kcal	620 kcal	595 kcal	684 kcal	660 kcal	527 kcal
たんぱく質	19.4 g	20.6 g	28.3 g	24.5 g	23.0 g	22.5 g	15.5 g	23.4 g	23.4 g	20.4 g	26.4 g	24.0 g	19.9 g
脂質	23.6 g	21.7 g	24.5 g	25.3 g	18.3 g	28.0 g	20.2 g	18.7 g	26.2 g	21.9 g	32.8 g	28.0 g	20.0 g
塩分	1.1 g	1.5 g	2.1 g	1.4 g	2.8 g	1.8 g	3.0 g	1.7 g	2.6 g	2.8 g	2.5 g	2.3 g	1.9 g

	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	か 火	すい 水	もく 木
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30
ぎょうじ 行事								たんじょうかい				しょうわのひ	
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう りんご ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう りんご リッツ	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう いちご やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゅう りんご ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	ぎゅうにゅう いちご ビスコ		ぎゅうにゅう バナナ げんまいぼんせん
昼 食	レーズンパン はるやさいのとう にゅううどん ポテトのナポリタン ふう バナナ	ごはん とりにくのパンこや き ひじきのごもくに はんぺんのみそし る	ごはん(てづくりふ りかけ) ほうれんそうのキッ シュ トマトサラダ わかめスープ	カレーふうみのた きこみごはん コールスローサラ ダ ぎょうざ だいこんのみそし る	ごはん にざかな にくやさしいため けんりんしる	ジャムパン にくだんごのあま ずあんかけ ほうれんそうのナ ムル ぐだくさんスープ チーズのせ	ごはん しろみさかなのカ レーあげ ツナとチーズのお からサラダ とうふのみそしる	チキンライス とりのからあげ、い ちご スパゲティサラダ レタスとたまごの スープ	ごはん こうやとうふのふわ ふわに きゅうりのすのもの きのこしる	ごはん ぶたにくのみそや き やさいのあまずあ え はるのそーめんじ る	たけのこごはん にくとうふ じゃがいものみそ しる オレンジ		ごはん クリームシチュー ウインナー キャベツサラダ、パ イナップル
材 料	パン うどん ぶたにく、にんじん だいこん たまねぎ ごぼう、ねぎ スナップえんどう とうにゅう じゃがいも ウインナー ピーマン たまねぎ、パセリ バナナ	ごはん とりにく たまご チーズ、パセリ ひじき だいた、にんじん れんこん さやえんどう さつまあげ はんぺん えのき たまねぎ ちんげんさい	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま たまご たまご ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう たまねぎ じゃがいも とりにく トマト、きゅうり わかめ、コーン えのき とうふ、ねぎ	こめ にんじん、たまねぎ グリーンピース シーチキン キャベツ きゅうり ローズハム ぎょうざ だいこん あぶらあげ わかめ ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ さかな、しょうが ぶたにく たまねぎ たまご にんじん ほうれんそう ごま たまねぎ ベーコン にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー トマト チーズ	こめ さかな カレーこ パセリ おから きゅうり たまねぎ チーズ コーン シーチキン なめこ とうふ 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 しょうが、、にんにく いちご スパゲティ きゅうり にんじん ローズハム レタス たまねぎ しめじ たまご	こめ こうやとうふ とりにく にんじん さつまあげ たまご みつば きゅうり あわゆき きゅうり あわゆき わかめ しょうが、ごま ねぎ しめじ なめこ あぶらあげ	こめ たけのこ にんじん あぶらあげ キャベツ きゅうり あわゆき そうめん なばな わかめ にんじん かまぼこ しめじ あぶらあげ	こめ 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 しめじ たまねぎ ウインナー じゃがいも わかめ にんじん オレンジ		こめ 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 キャベツ ローズハム きゅうり パイナップル	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう とうふのおこのみ やき	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー やさいポッキー	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいたフレーク	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう オレンジフルーチェ げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう おからドーナツ	りんごジュース ミルクずもち	ぎゅうにゅう ココアパン		ぎゅうにゅう りんごゼリー リッツ
エネルギー	710 kcal	604 kcal	586 kcal	585 kcal	552 kcal	641 kcal	586 kcal	648 kcal	596 kcal	605 kcal	632 kcal	kcal	685 kcal
たんぱく質	29.6 g	29.0 g	27.6 g	18.1 g	24.8 g	19.3 g	24.4 g	25.8 g	24.9 g	24.2 g	22.7 g	g	22.1 g
脂質	28.5 g	11.6 g	17.9 g	18.4 g	15.8 g	27.7 g	23.9 g	26.7 g	20.5 g	7.8 g	25.6 g	g	26.5 g
塩分	3.4 g	2.4 g	3.5 g	2.6 g	2.2 g	1.9 g	2.0 g	1.7 g	2.0 g	3.7 g	2.6 g	g	3.7 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

11日(土)春色ポテトサラダ、16日(木)春野菜の豆乳うどん、20日(月)カレー風味の炊き込み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。