



食育目標「朝ご飯をしっかり食べよう! 正しい箸の使い方、スプーンの使い方、正しい姿勢をみにつけよう！」

	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
ぎょう 行事	こどものひのつど い		みどりのひ	こどものひ	ふりかえきゆうじつ								
おや つ	午前 の ぎゆうにゆう りんご ビスコ	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 オレンジ リッツ	ぎゆうにゆう バナナ ビスケット	ぎゆうにゆう りんご せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル やさいポッキー	ぎゆうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゆうにゆう いちご せんべい	ぎゆうにゆう りんご ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ げんまいぼんせん
昼 食	こいのぼりパン かぶとはるまき さかなハンバーグ ぐたくさんトマトス ブチーズのせ	ごはん(てづくりふ りかけ) あつあげのなかよ しに はるさめサラダ たまごとうふのみそ しる				ごはん こうやとうふのふわ ふわに かみかみサラダ こまつなのみそしる	レーズンパン たけのことぶたにく のとりみちゅうかさ ぎょうざ ツナサラダ	しっとりとりそぼろ ごはん ほうれんそうのしら あえ だいこんのみそし る いちご	ごはん ごはん だいずとアスパラ ガスのかきあげ カニカマともやしの サラダ さやえんどうのみ そしる	ごはん ポークカレー ドレスリングサラダ バナナ	ナン ピザバーグ もやしのナムル はるやさしいる	ごはん スパニッシュオムレ ツ マカロニサラダ とうにゆうスープ	ごはん
材 料	パン、ジャム いちご、キウイ はるまきのかわ ねぎ さかなのつみれ ぶたにく、たまご たまねぎ ベーコン にんじん キャベツ ぶなしめじ ブロッコリー トマト、チーズ	こめ しらす、ごま なまあげ ぶたにく たまねぎ、にんじん たけのこ さやいんげん ロースハム きゅうり はるさめ たまごとうふ えのき ちんげんさい				こめ こうやとうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば きゅうり ごぼう もやし、コーン こまつな あぶらあげ しめじ	パン たけのこ ぶたにく ねぎ、ちゅうかめん ぎょうざ シーチキン きゅうり キャベツ にんじん	こめ とりにく しょうが さやいんげん ほうれんそう にんじん とうふ、ごま しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん あぶらあげ いちご	こめ アスパラ にんじん じゃがいも だいず、しらす あわゆき もやし きゅうり さやえんどう えのこ わかめ	こめ しゃけ たまねぎ ほうれんそう チーズ ベーコン とりにく ごぼう とうふ ねぎ	ナン じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく キャベツ きゅうり コーン ロースハム バナナ	こめ ぶたにく たまねぎ チーズ パプリカ ピーマン もやし きゅうり にんじん ロースハム とうふ たけのこ さやえんどう アスパラ はんぺん	こめ ブロッコリー たまねぎ パプリカ シーチキン たまご チーズ マカロニ にんじん きゅうり ロースハム じゃがいも ほうれんそう ベーコン とうにゆう
おや つ	午後 の ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック				ぎゆうにゆう とうふのおこのみ やき	グレープジュース きなこマカロニ	ぎゆうにゆう オレンジケーキ	ぎゆうにゆう よもぎカップケーキ	ぎゆうにゆう ココアパン	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう オレンジゼリー リッツ	ぎゆうにゆう パリパリパスタ
エネルギー	608 kcal	556 kcal	kcal	kcal	kcal	553 kcal	656 kcal	557 kcal	547 kcal	598 kcal	513 kcal	585 kcal	635 kcal
たんぱく質	22.0 g	22.8 g	g	g	g	25.5 g	23.5 g	20.7 g	18.0 g	25.4 g	17.9 g	23.7 g	22.8 g
脂質	24.0 g	20.6 g	g	g	g	20.8 g	18.6 g	17.8 g	13.7 g	22.5 g	19.1 g	21.6 g	29.2 g
塩分	1.8 g	2.5 g	g	g	g	2.1 g	3.0 g	1.5 g	1.7 g	1.8 g	2.2 g	1.9 g	1.5 g

	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	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
き よ し 行 事								たんじょうかい					
お や つ の 午 前 の	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 いちご せんべい	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 バナナ せんべい	ぎゆうにゆう りんご ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう いちご 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 オレンジ せんべい	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
屋 食	ごはん にくどうふ あおなのおひたし レタスとたまごの スープ	いろどりチーズピラ フ キャベツのゆかり あえ ワンタンスープ オレンジ	ごはん のとふぐのからあ げ やさしいため とんじる	ごはん ぎゆうにくとはるや さいのたまごとし きゅうりとしらすの すのもの とうふのみそしる	クロワッサン ごもくビーフン むしシューマイ わかめスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) さかなのこうそうや き ブロッコリーサラダ きのこしる	オニオンチャーハ ン だいずサラダ かにたまスープ パイナップル	こいのぼりいなり こめ とりにくのつくねや きかぶと ポテトサラダ はんぺんのすまし しる	ごはん にざかな ひじきサラダ めったしる	ごはん ミートグラタン キャベツのごまあ え コンソメスープ	ジャムパン ごもくうどん えいようきんびら いちご	ごはん やきトンカツ だいこんサラダ オニオンスープ	たけのこのみそにく どん じゃこサラダ じゃがいものみそし る バナナ
材 料	こめ ぎゆうにく しめじ たまねぎ こまつな もやし にんじん あぶらあげ、ごま たまご レタス しいたけ	こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン とりにく チーズ キャベツ きゅうり ちくわ、ゆかり オレンジ ワンタン ぶたにく ちんげんさい もやし しいたけ	こめ ふぐ しょうが ベーコン キャベツ アスパラ えんどう だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん とうふ しいたけ ぶたにく	こめ ぎゆうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう たまご きゅうり わかめ しらす えのき とうふ ちんげんさい ねぎ	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 しゅうまい わかめ えのき とうふ コーン ねぎ	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな にんにく パセリ ブロッコリー コーン しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ	こめ にんじん とりにく ピーマン たまねぎ だいず きゅうり コーン、チーズ あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう パイナップル	いなりあげ こめ しゃけ、たまご のり、みつば とりにく たまねぎ たまねぎ さやえんどう じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム はんぺん とうふ わかめ えのき、ねぎ	こめ さかな しょうが ひじき はるさめ キャベツ にんじん、コーン ぶたにく ごぼう だいこん しらたき ちんげんさい もやし ベーコン しいたけ	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう ぶたにく チーズ ホワイトソース たまご キャベツ きゅうり にんじん、ごま ぎゆうにく いちご	パン、いちごジャム ごぼう ピーマン しらたき ぎゆうにく いちご	こめ ぶたにく たまご ほうれんそう だいこん きゅうり コーン シーチキン ごぼう ピーマン にんじん とうふ ぶたにく パセリ	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく しょうが にんにく たまご コーン しらす キャベツ きゅうり にんじん とうふ じゃがいも えのき わかめ バナナ
お や つ の 午 後 の	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう あげたこやき	ぎゆうにゆう ミルクくずもち	ぎゆうにゆう ラスク	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう おからドーナツ	ぎゆうにゆう バナナのババロア	ぎゆうにゆう オレンジフルーチェ せんべい	ぎゆうにゆう ジャコトースト	のむヨーグルト りんごゼリー げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう かぼちゃちんすこう	ぎゆうにゆう やきうどん	ぎゆうにゆう だいずフレーク
エネルギー	535 kcal	538 kcal	586 kcal	541 kcal	611 kcal	585 kcal	596 kcal	674 kcal	509 kcal	514 kcal	684 kcal	611 kcal	598 kcal
たんぱく質	17.8 g	19.1 g	24.8 g	19.2 g	27.2 g	24.9 g	22.0 g	30.9 g	21.2 g	17.2 g	22.5 g	27.7 g	19.2 g
脂質	19.4 g	20.8 g	18.2 g	21.5 g	26.7 g	18.9 g	22.4 g	27.2 g	17.0 g	15.1 g	25.7 g	22.3 g	17.0 g
塩分	1.1 g	1.8 g	2.2 g	1.6 g	2.5 g	1.9 g	1.2 g	2.6 g	2.3 g	1.8 g	2.7 g	2.4 g	1.9 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(金)竹の子と豚肉のとろみ中華そば、11日(月)大豆とアスパラガスのかき揚げ、18日(月)彩りチーズピラフ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。