



食育目標「よく噛んで食べる習慣をつけよう」

	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月
日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
きょうじ 行事			しかけんしん										
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 バナナ ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゆう りんご さいポッキー	ぎゅうにゆう メロン リッツ	ぎゅうにゆう オレンジ クッキー	ぎゅうにゆう バナナ せんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ 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 りんご ビスケット	ぎゅうにゆう メロン やさいポッキー	ぎゅうにゆう オレンジ リッツ
昼 食	ごはん(てづくりふりかけ) すきやきふうに もやしのすのもの さやえんどうのみそしる	ごはん さかなのうめみそやき ひじきサラダ キャベツのみそしる	レーズンパン ジャージャーめん はるまき ちんげんさいのスープ	ごはん ポークピカタ シーザーサラダ こんさいのみそしる	ごはん チーズいりさつまあげ カラフルサラダ たまごとうふのみそしる	ごはん れいしゃぶ じゃがいものカレーいため コーンクリームスープ	ごはん ローストチキン スナックえんどうのたまごサラダ しんたまねぎのみそしる	ごはん にくじゃが きゅうりとかにかまのすのもの はんぺんのみそしる	ごはん さかなのフライ ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	ごはん あつやきたまご スパゲティサラダ だいこんのみそしる メロン	だいづいりキーマカレー ほうれんそうのサラダ ふくしんづけ コールスローサラダ たまごスープ	ごはん マーボーとうふ コールスローサラダ	ごはん あつあげとはるやさいのわふうに ほうれんそうのしらあえ じゃがいものみそしる
材 料	こめ、のり しらす、ごま ぎゅうにく しらたき たまねぎ ねぎ、とうふ にんじん ごぼう くるまふ もやし、わかめ きゅうり あわゆき さやえんどう えのき じゃがいも	こめ さかな うめ、みそ はるさめ きゅうり にんじん コーン、チーズ キャベツ あぶらあげ にんじん	パン ちゅうかめん ぶたにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ、しょうが はるまき ちんげんさい たまねぎ とうふ もやし	ごはん ぶたにく たまご たまねぎ ひじき、とうふ たまご、しょうが チーズ にんじん ベーコン レモン、チーズ だいこん ごぼう こまつな あぶらあげ	こめ さかなのすりみ たまねぎ ひじき、とうふ たまご、しょうが チーズ コーン たまねぎ パプリカ ローズハム スパゲティ たまごとうふ えのき、にんじん ちんげんさい	こめ ぶたにく、ごま じゃがいも キャベツ、ピーマン コーン たまねぎ ベーコン パセリ にんじん わかめ ねぎ	こめ とりにく にんにく じゃがいも スナックえんどう たまご シーチキン レモン たまねぎ にんじん しょうが、ごま わかめ ねぎ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく きゅうり あわゆき しょうが、ごま はんぺん えのき とうふ	こめ さかな たまご ごぼう にんじん きゅうり ごま ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ なめこ	こめ ぶたにく だいづ たまねぎ にんじん たまご、パセリ カレールウ ベーコン キャベツ ほうれんそう にんじん コーン ふくしんづけ メロン	こめ とうふ にんじん、ねぎ ぶたにく ぎゅうにく グリーンピース しいたけ、しょうが たけのこ キャベツ、きゅうり にんじん、コーン ローズハム ニラ、たまご わかめ	こめ さやえんどう にんじん ごぼう たまねぎ あつあげ ほうれんそう とうふ、ごま しょうが じゃがいも たまねぎ えのき わかめ	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう たこやき	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	ぎゅうにゆう オレンジケーキ	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ラスク	ぎゅうにゆう オレンジゼリー	ぎゅうにゆう パリパリパスタ	グレープジュース ミルクくづもち	ぎゅうにゆう ライスクリスピー	ぎゅうにゆう あべかわパン	ぎゅうにゆう バナナのババロア	ぎゅうにゆう おからドーナツ	ぎゅうにゆう りんごゼリー キャラクターチーズ
エネルギー	591 kcal	542 kcal	634 kcal	548 kcal	590 kcal	562 kcal	554 kcal	564 kcal	599 kcal	559 kcal	651 kcal	598 kcal	526 kcal
たんぱく質	23.5 g	22.0 g	22.1 g	21.5 g	22.5 g	20.3 g	23.0 g	18.4 g	22.3 g	20.7 g	19.3 g	19.6 g	21.0 g
脂質	20.7 g	17.5 g	22.0 g	15.3 g	21.5 g	21.2 g	23.1 g	13.1 g	22.8 g	22.1 g	28.6 g	23.3 g	18.5 g
塩分	2.8 g	1.6 g	2.3 g	1.2 g	1.9 g	1.9 g	2.4 g	1.8 g	1.6 g	2.3 g	1.7 g	1.0 g	2.4 g

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30
きょうじ 行事									たんじょうかい				
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう バナナ クッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう メロン ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ リッツ	ぎゅうにゅう メロン クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル せんべい	ぎゅうにゅう りんご ビスコ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー
昼食	ジャムパン しゃけのぼんこや チキントマトサラダ にらとぶたひき肉のちゅうかスープ	わふうガパオごはん もやしのナムル コンソメスープ オレンジ	ごはん ポテトグラタン ツナサラダ ちゅうかスープ	ごはん わかどりのからあげ きりぼしだいこんサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん はっぼうさい ちゅうかきゅうり わかめとビーフンのスープ	ごはん(てづくりふりかけ) こうやとうふのふわふわに ブロッコリーいため	クロワッサン スパゲティナポリタン ぎょうざ、キウイフルーツ やさいスープ	ごはん さかなのやさいあんかけ チーズいりポテトサラダ キャベツのみそしる	とけいライス マカロニサラダ かにたまスープ バナナ	ごはん とりにくのぼんこやき ひじきのごもくに とうふとなめこのみそしる	ごはん すぶた だいこんサラダ オニオンスープ	ごはん とうふいりハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	レタスチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ パイナップル
材料	パン いちごジャム しゃけ にんにく、パセリ とりにく トマト きゅうり レタス、ごま しょうが にら ぶたにく	こめ たまねぎ パプリカ しそ、とりにく たまご もやし きゅうり にんじん ローズハム とうふ にんじん コーン ねぎ オレンジ	こめ マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも ホワイトソース シーチキン きゅうり きゅうり キャベツ レタス、ごま かぼちゃ しいたけ ちんげんさい にんじん はくさい とりにく	こめ とりにく しょうが、にんにく えび、いか はくさい にんじん たけのこ しめじ たまご きゅうり わかめ たまねぎ コーン ビーフン	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま 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 しょうが ブロッコリー ウインナー たまねぎ さつまいも こまつな	こめ パン スパゲティ たまねぎ にんじん、ピーマン マッシュルーム ベーコン、チーズ ぎょうざ キャベツ たまねぎ にんじん コーン キウイフルーツ	こめ たまねぎ ぶたにく にんじん ピーマン、えのき オクラ ローズハム マカロニ にんじん きゅうり チーズ キャベツ あぶらあげ あわゆき とうふ しいたけ ほうれんそう バナナ	こめ たまねぎ ぶたにく にんじん オクラ ローズハム マカロニ にんじん きゅうり ローズハム さやえんどう さつまあげ あわゆき とうふ しいたけ ほうれんそう バナナ	こめ とりにく たまご チーズ、パセリ ひじき だいず にんじん れんこん さやえんどう さつまあげ とうふ なめこ わかめ ねぎ	こめ ぶたにく しょうが にんじん じゃがいも しいたけ パイナップル だいこん きゅうり きゅうり とうふ とうふ わかめ ぶたにく パセリ	こめ とりにく ぶたにく しょうが たまご にんじん たまねぎ たまご パイナップル ブロッコリー コーン だいこん きゅうり ベーコン じゃがいも とうふ パセリ	こめ とりにく ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん はるさめ ごま コーン ワンタン ぶたにく もやし こまつな しいたけ パイナップル	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ	のむヨーグルト パンかりんとう	ぎゅうにゅう メロン リッツ	ぎゅうにゅう だいすフレーク	ぎゅうにゅう とうふのおこのみ やき	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう レモンケーキ	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 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フライピーンズ	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう じゃこトースト
エネルギー	589 kcal	612 kcal	632 kcal	493 kcal	553 kcal	584 kcal	653 kcal	613 kcal	566 kcal	562 kcal	608 kcal	596 kcal	559 kcal
たんぱく質	26.7 g	22.7 g	21.3 g	20.0 g	20.9 g	28.8 g	18.0 g	21.5 g	20.8 g	25.9 g	24.2 g	21.6 g	17.7 g
脂質	24.0 g	20.6 g	21.9 g	14.3 g	15.7 g	17.3 g	22.2 g	21.8 g	20.3 g	14.5 g	23.3 g	23.1 g	23.1 g
塩分	2.5 g	2.7 g	1.9 g	1.2 g	1.4 g	2.4 g	2.1 g	1.7 g	1.3 g	1.9 g	2.0 g	1.4 g	2.0 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

15日(月)厚揚げと春野菜の和風煮、16日(火)ニラと豚ひき肉の中華スープ、17日(水)キャラメルケーキ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。