



食育目標「水分補給をし、暑さに負けないでしっかり食べよう」

	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水
日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
ぎょうじ行事						たなばたのつどい							
おやつ 午前の	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 すいか 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 メロン 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 ぶどう 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 すいか げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	ぎゅうにゅう メロン やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ リッツ
昼食 ちゅうしょく	ごはん ミートグラタン キャベツとツナのサラダ はるさめスープ	ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのマヨやき ブロッコリーとひじきのソテー さわにわん	クロワッサン やきそば はるまき わかめスープ	ごはん にくどうふ あまずあえ じゃがいものみそしる	なつやさいカレー コロコロサラダ ふくしんづけ キウイフルーツ	えだまめごはん とりにくのつくねやき たなばたそうめん とんじる	ごはん さかなのこうそうやき ちぐさに とんじる	ジャムパン ポテトのチーズやき やさいのごまマヨあえ ワントンスープ	ごはん とうふのまさごあげ ちくわときゅうりのうめあえ たまねぎのみそしる	ごはん あつあげのちゅうかふう もやしのすのもの わかめとビーフンのスープ	ごはん ぶたにくとなすのみそいため きりぼしだいこんのサラダ たまごとうふのすましる	ごはん こうやとうふのふわふわに トマトサラダ けんちんしる	ごはん ひやしちゅうか ぎょうざ バナナ
材料 ざいりょう	こめ たまねぎ ほうれんそう ぶたにく チーズ キャベツ ブロッコリー にんじん シーチキン レモン ちんげんさい ベーコン しいたけ はるさめ	こめ しらす、ごまのり しゃけ バター ブロッコリー ひじき たまねぎ さやえんどう にんじん だいこん ぶたにく しいたけ	パン ちゅうかめん ぶたにく いか、えび たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はるまき わかめ えのき とうふ コーン ねぎ	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす、ピーマン ぶたにく だいず きゅうり わかめ コーン じゃがいも ふくしんづけ キウイフルーツ にんじん	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす、ピーマン ぶたにく だいず きゅうり にんじん きゅうり にんじん チーズ オクラ みかん ふくしんづけ キウイフルーツ	こめ、ごま えだまめ とりにく たまねぎ たまご そうめん にんじん きゅうり にんじん きゅうり オクラ みかん たまご	こめ さかな にんにく パセリ ほうれんそう にんじん あぶらあげ ぶたにく じゃがいも とうふ しらたき たまねぎ	パン ブルーベリージャム じゃがいも たまねぎ ベーコン えだまめ チーズ ロースハム キャベツ、コーン きゅうり、ごま ぶたにく にんじん ちんげんさい もやし、しいたけ	こめ とうふ えび、たまねぎ にんじん しいたけ たまご ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし じゃがいも ねぎ	こめ ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく もやしのすのもの きゅうり、ごま あわゆき わかめ、コーン ビーフン	こめ ぶたにく なす ピーマン さつまあげ たまご みつば トマト にんじん、ごま きゅうり だいこん さつまいも ごぼう しめじ、とうふ ぶたにく	こめ ちゅうかめん たまご きゅうり もやし ほうれんそう ロースハム ぎょうざ バナナ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう バナナパバロア	ぎゅうにゅう パリパリパスタ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	グレープジュース しろごまプリン	おちゃ アイスクリーム げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	りんごジュース フルーツヨーグルト
エネルギー	622 kcal	537 kcal	596 kcal	599 kcal	691 kcal	606 kcal	622 kcal	557 kcal	496 kcal	494 kcal	497 kcal	581 kcal	588 kcal
たんぱく質	20.0 g	22.4 g	23.5 g	18.8 g	21.4 g	22.7 g	28.3 g	19.1 g	18.6 g	20.1 g	18.2 g	27.2 g	18.5 g
脂質	25.4 g	20.5 g	19.9 g	21.2 g	29.5 g	19.7 g	22.8 g	26.6 g	15.1 g	13.9 g	14.9 g	20.0 g	17.1 g
塩分	2.2 g	2.3 g	2.7 g	1.7 g	2.4 g	2.2 g	1.4 g	1.7 g	1.5 g	1.5 g	1.4 g	2.1 g	2.3 g

	木	金	土	げつ 月	か 火	すい 水	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	木	金
日	16	17	18	20	21	22	25	27	28	29	30	31
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 ぶどう 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 すいか 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 メロン やさいポッキー	ぎゅうにゅう パナナ リッツ	ぎゅうにゅう ぶどう クッキー	ぎゅうにゅう すいか ビスコ	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 げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう すいか ビスケット
昼食 ちゆうしよく	ごはん さかなのかばやき ささみとやさいのあ ますあえ かぼちゃのとうにゅ うみそしる	ごはん すぶた だいこんサラダ ちゅうかスープ	ごはん ほうれんそうのキッ シュ カラフルサラダ あつあげとごぼう のみそしる	なつやさいのそぼ ろごはん はるさめサラダ コンソメスープ パイナップル	ごはん さかなのうめみそ やき えいようきんぴら だいこんのみそし る	ごはん えだまめいりさつま あげ そくせきづけ とうがんのカレー スープ	ごはん とりにくのBBQソー ス かぼちゃサラダ ニラのみそしる	ごはん なすいりマーボー とうふ きゅうりとしらすの すのもの こまつなのみそし る	ごはん(てづくりふ りかけ) さかなのみそに ひじきいりパスタサ ラダ かきたましる	いろいろチーズピラ フ あつやきたまご やさいのゆかりあ え おほしさまスープ	レーズンパン ジャージャーそうめ ん ツナとチーズのお からサラダ トマトとたまごの スープ	ごはん ユーリンチ ツナだいこんサラ ダ とうふとおおなのみ そしる
材 料 ざいりょう	こめ さかな しょうが、ごま とりにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ とにゅう ほうれんそう	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 ロースハム マカロニ みかんかん とうふ チンゲンサイ もやし、ねぎ	こめ 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 バター シーチキン マカロニ コーン、きゅうり にんじん、パプリカ なまあげ ごぼう ねぎ	こめ にんじん たまねぎ ズッキーニ あか・きパプリカ とりにく はるさめサラダ きゅうり ロースハム ぎゅうにく もやし しいたけ ほうれんそう コーン パイナップル	こめ さかな うめぼし、みそ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく だいこん あぶらあげ とうが ん しいたけ チンゲンサイ	こめ さかなのすりみ えだまめ ひじき、いか ねぎ、しょうが きゅうり にんじん きゃべつ ぶたにく おつゆふ ねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ とりにく かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり ニラ とうふ おつゆふ ねぎ	こめ とうふ なす ぶたにく ねぎ、にら にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく、しょうが きゅうり わかめ しらす こまつな あぶらあげ	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな しょうが ひじき ロースハム パスタ きゅうり にんじん たまねぎ えのき たまご とうふ ねぎ	こめ にんじん ピーマン たまねぎ、コーン チーズ にんじん ぶたにく コーン そうめん おから チーズ シーチキン とりにく わかめ トマト、とうふ ちんげんさい たまご	こめ とりにく しょうが、ねぎ だいこん きゅうり シーチキン コーン とうふ チンゲンサイ にんじん えのき	
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 たこやき	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう すいか	のむヨーグルト ラスク	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう レモンケーキ	ぎゅうにゅう なつやさいのピザ トースト	おちゃ アイスクリーム	オレンジジュース マシュマロムース	ぎゅうにゅう フルーツポンチ
エネルギー	592 kcal	601 kcal	593 kcal	525 kcal	564 kcal	527 kcal	578 kcal	616 kcal	612 kcal	571 kcal	662 kcal	614 kcal
たんぱく質	24.8 g	19.5 g	23.0 g	17.2 g	23.7 g	20.6 g	24.1 g	22.7 g	28.1 g	20.1 g	24.1 g	22.3 g
脂質	21.0 g	22.5 g	23.2 g	16.2 g	21.0 g	14.5 g	18.9 g	22.5 g	18.8 g	21.6 g	26.5 g	24.6 g
塩分	1.6 g	2.3 g	1.4 g	1.9 g	1.5 g	1.4 g	1.7 g	1.9 g	2.4 g	1.9 g	2.8 g	1.6 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

20日(月)夏野菜のそぼろご飯、30日(木)ジャージャーそうめん、トマトと卵のスープ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。