



食育目標「畑の野菜を食べる事から食への感謝を知る」

	ど 主	げ 月	か 火	す 水	ま 木	き 金	ど 土	か 火	す 水	ま 木	き 金	ど 土	げ 月
日	1	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	17
ぎょうじ 行事						おたのしみかい							
おやつの 午前	ぎゅうにゅう オレンジ やさいポッキー	ぎゅうにゅう メロン リッツ	ぎゅうにゅう バナナ クッキー	ぎゅうにゅう ぶどう ビスコ	ぎゅうにゅう すいか ビスケット	りんごジュース せんべい	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 パイナップル ビスケット	ぎゅうにゅう すいか やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ リッツ	ぎゅうにゅう メロン クッキー	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう ぶどう せんべい
昼食	ごはん なすとピーマンの みそいため きりぼしだいこんの うめあえ とうふのみそしる	ナン なつやさいカレー ごぼうサラダ ふくしんづけ、すい か	ごはん さかなのたつたあ げ ツナとチーズのお からサラダ こんさいじる	たけのこのにくみ そどん ジャコサラダ じゃがいものみそし る パイナップル	クロワッサン わふうラトウイユ パスタ さんしょくナムル コーンスープ	ゆかりおにぎり やきそば、ウイン ナー ポテト、とうもろこ し コンソメスープ	ごはん チンジャオロースー ポテトサラダ ちゅうかふうかきた まじる	えだまめとひじきの ませごはん とうふとあおなの チャンプル なすのみそしる	ごはん(てづくりふ りかけ) さかなのかわりさ いきょうやき きんしゅうりのすの もの とりごぼうしる	ごはん かぼちゃのそぼろ に ほうれんそうのごま あえ だいこんのみそし る	カレーピラフ ベーコンとやさいの スープ オレンジ	とりそぼろどん とうふのみそしる すいか	ごはん なすのグラタン カラフルサラダ にらのみそしる
材料	こめ なす、キャベツ ピーマン、ぶたにく しょうが、にんにく きりぼしだいこん こまつな えのき、にんじん うめぼし なめこ とうふ ねぎ	ナン かぼちゃ、にんじん たまねぎ、なす ピーマン、ぶたにく にんにく、しょうが ごぼう きゅうり、ごま ふくしんづけ すいか	こめ さかな ねぎ、しょうが おから きゅうり たまねぎ チーズ、シーチキン だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ こまつな	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 じゃがいも えのき わかめ パイナップル	パン とりにく たまねぎ なす、ズッキーニ パプリカ、トマト にんにく もやし、ごま きゅうり とうふ コーン パセリ	こめ ちゅうかめん ぶたにく いか、えび たまねぎ もやし、ピーマン ウインナー じゃがいも きゅうり キャベツ にんじん コーン とりにく	こめ ぶたにく しょうが、にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり、ほしぶど う ローズハム たまご あわゆき とうふ、しいたけ ほうれんそう	こめ ひじき にんじん あぶらあげ えだまめ とうふ ぶたにく ちんげんさい たまご たまねぎ あぶらあげ なす	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま しゃけ あわゆき きゅうり きんしゅうり わかめ とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ たまねぎ ぶたにく にんじん グリーンピース じゃがいも ベーコン もやし しいたけ だいこん あぶらあげ	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 すいか	こめ なす トマト たまねぎ にんじん ぶたにく チーズ コーン、きゅうり パプリカ ローズハム マカロニ ニラ、とうふ おつゆふ ねぎ	
おやつの 午後	ぎゅうにゅう パリパリパスタ	ぎゅうにゅう レモンケーキ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	グレープジュース オレンジフルーチェ リッツ	ぎゅうにゅう フライビーンズ	おちゃ ガリガリアイス	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クッキー	おちゃ メロンアイス
エネルギー	483.0 kcal	599.0 kcal	637.0 kcal	524.0 kcal	646.0 kcal	567.0 kcal	511.0 kcal	611.0 kcal	564.0 kcal	533.0 kcal	494.0 kcal	511.0 kcal	559.0 kcal
たんぱく質	19.0 g	18.4 g	23.9 g	17.0 g	27.7 g	20.2 g	17.7 g	23.7 g	29.7 g	19.5 g	14.5 g	17.5 g	17.6 g
脂質	17.2 g	25.1 g	28.0 g	12.5 g	19.5 g	17.2 g	18.6 g	22.2 g	16.8 g	16.2 g	15.9 g	16.0 g	20.8 g
塩分	1.8 g	2.4 g	1.7 g	1.6 g	2.5 g	2.0 g	1.2 g	1.8 g	2.2 g	2.0 g	0.8 g	0.9 g	1.8 g

	火	水	木	金	土	げつ 月	火	水	木	金	土	月
日	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	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 キウイフルーツ げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう パイナップル ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ リッツ	ぎゅうにゅう メロン クッキー	ぎゅうにゅう なし やさいポッキー	ぎゅうにゅう ぶどう せんべい	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 パイナップル ビスケット	ぎゅうにゅう なし やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ リッツ	ぎゅうにゅう メロン クッキー
昼食	ごはん さかなのこうそうば んこやき きゅうりとささみの あまずあえ じゃがいものみそし る	ミルクロール ひやしごもくうどん むしシュウマイ わふうサラダ	ひまわりごはん ドレッシングサラダ ワンタンスープ すいか	ごはん(てづくりふ りかけ) なつやさいのごろ ごろポークビーンズ コールスローサラ ダ オニオンスープ	ごはん かもりのシチュー ウインナー ブロッコリーサラダ	ごはん ひじきいりとうふハ ンバーグ えだまめサラダ きのこのみそしる	ごはん なすいりマーポーと うふ スティックきゅうり たまごスープ	ごはん さかなのうめみそ やき えいようきんぴら とうがんのあんか けしる	ごはん ポテトオムレツ トマトサラダ ほうれんそうのみ そしる	ごはん クロワッサン ひやしちゅうか ぎょうざ キャベツのごまサ ラダ	キャベツたつぷりぶ たどん ひじきサラダ けんちんしる バナナ	ごはん とりにくととうが んのばいこくに きんしゅうりのパ スタ サラダ こまつなのみそし る
材料	こめ さかな にんにく、パセリ キュウリ、トマト とりにく じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ	パン うどん あぶらあげ なると とりにく たまねぎ ほうれんそう にんじん わかめ	こめ とりにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム バター、マーガリン たまご ブロッコリー キャベツ パプリカ きゅうり、コーン ローズハム ワンタン はるさめ きゅうり ローズハム たまご	こめ しらす、ごま のり ぶたにく たまねぎ、なす にんじん、だいず しめじ ズッキーニ じゃがいも キャベツ きゅうり、コーン ローズハム ブロッコリー コーン とうふ ぶたにく パセリ	こめ とうがん にんじん たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ ウインナー ブロッコリー コーン	こめ とうふ なす とうふ にら にんじん たまねぎ しいたけ ひじき、とうふ たまご えだまめ きゅうり トマト しめじ なめこ ねぎ あぶらあげ	こめ とうふ なす とうふ にら にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまご きゅうり、ごま とうがん とりにく しめじ たまご レタス しめじ	こめ たまご じゃがいも たまねぎ ローズハム パセリ トマト きゅうり しょうが たまご とうがん とりにく しめじ	パン たまご じゃがいも たまねぎ ローズハム パセリ トマト きゅうり ほうれんそう あぶらあげ なめこ	こめ ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ はるさめ ひじき きゅうり パプリカ だいこん とうふ ごぼう とりにく バナナ	こめ とりにく とうがん にんじん さやえんどう しょうが、うめぼし スパゲティ きゅうり きんしゅうり ローズハム こまつな あぶらあげ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ぱんかりんとう	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	おちゃ ストロベリーアイス	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう フレンチトースト	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	のむヨーグルト おからドーナツ
エネルギー	498.0 kcal	593.0 kcal	559.0 kcal	604.0 kcal	686.0 kcal	609.0 kcal	524.0 kcal	590.0 kcal	521.0 kcal	664.0 kcal	566.0 kcal	647.0 kcal
たんぱく質	21.7 g	22.7 g	19.0 g	24.7 g	22.4 g	24.9 g	19.3 g	27.9 g	18.6 g	21.6 g	20.7 g	26.8 g
脂質	13.7 g	22.8 g	16.9 g	22.5 g	29.4 g	22.5 g	19.2 g	21.2 g	15.4 g	25.2 g	13.2 g	22.0 g
塩分	2.0 g	3.0 g	1.6 g	3.2 g	3.3 g	1.5 g	1.4 g	1.9 g	1.7 g	2.9 g	2.2 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。

11日(火)枝豆とひじきの混ぜご飯、21日(金)夏野菜のごろごろポークビーンズ、31日(月)鶏肉と冬瓜の梅肉煮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。