



食育目標「行事食をしよう」

食育目標「旬の食材をしよう」

| | か 火 | すい 水 | も 木 | きん 金 | ど 土 | げ 月 | か 火 | すい 水 | も 木 | きん 金 | ど 土 | げ 月 | か 火 |
|--------------------|---|---|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|---|
| 日 目 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| ぎょうじ 行事 | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ 午 前 の | ぎゆうにゆう バナナ ビスコ | ぎゆうにゆう ぶどう せんべい | 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 パイナップル ビスケット | ぎゆうにゆう なし やさいポッキー | ぎゆうにゆう オレンジ リッツ | ぎゆうにゆう バナナ クッキー | ぎゆうにゆう ぶどう ビスコ | ぎゆうにゆう キウイフルーツ せんべい | 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 なし ビスケット | ぎゆうにゆう オレンジ やさいポッキー | ぎゆうにゆう バナナ リッツ |
| 屋 食 | ごはん さかなのいそべあ げ ひじきのごもくに とりごぼうしる | クロワッサン カレーうどん シューマイ なし | ごはん わかどりのからあ げ パプリカとツナのき んぴら きゃべつのみそし る | ごはん あつあげとやさい のなかよしに ブロッコリーのマヨ おかかあえ きのこスープ | ごはん ひきにくいりあつや きたまご キャベツサラダ とんじる | ごはん チャプチェ ポテトサラダ ニラのみそしる | ごはん さかなのフライ きゅうりとしらすの すのもの なすのみそしる | ごはん ポークピカタ えだまめサラダ じゃがいものみそし る | ごはん わふうガパオごほ ん もやしのナムル コンソメスープ バナナ | ごはん(てづくりふ りかけ) あげさかなのごま みそからめ ブロッコリーサラダ とうがんともろへい やのみそしる | ごはん カレーにくじゃが もやしのあまずあ え だいこんとなめこの みそしる | ごはん こうやとうふのふわ ふわに ほうれんそうのごま あえ めったしる | ごはん マカロニグラタン だいこんサラダ ぶたにくいりはるさ めスープ |
| 材 料 | こめ さかな あおのり 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 とりにく ごぼう とうふ ねぎ | パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん、しめじ あぶらあげ ねぎ シューマイ なし | こめ とりにく しょうが、にんにく あかパプリカ きいパプリカ アスパラ にんじん、ごま きゃべつ あぶらあげ にんじん | こめ なまあげ ひらてん たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ブロッコリー きゅうり はくさい しいたけ しめじ、もやし | こめ たまご にんじん とりにく パセリ キャベツ ロースハム きゅうり ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ、しらす たまねぎ しいたけ、しらす | こめ ぎゅうにく たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はるさめ キャベツ ロースハム なす あぶらあげ たまねぎ ニラ、とうふ おつゆふ、ねぎ | こめ さかな ばんこ たまご きゅうり わかめ しらす なす あぶらあげ たまねぎ | こめ ぶたにく たまご えだまめ とまと きゅうり わかめ しらす じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ | こめ たまねぎ あかパプリカ しそ とりにく たまご もやし きゅうり にんじん ロースハム ねぎ キャベツ コーン バナナ | こめ しらす ごま のり さかな ブロッコリー コーン とうがん モロヘイヤ あぶらあげ | こめ ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ もやし しゅうり にんじん だいこん なめこ わかめ ねぎ | 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 ほうれんそう ちくわ、ごま しらす ぶたにく ごぼう、ねぎ だいこん | こめ マカロニ ベーコン たまねぎ じゃがいも チーズ だいこん きゅうり にんじん シーチキン ぶたにく キャベツ ねぎ はるさめ |
| おやつ 午 後 の | オレンジジュース アイスクリーム ウエハース | ぎゆうにゆう だいずフレーク | ぎゆうにゆう カルピスゼリー | ぎゆうにゆう てづくりラスク | ぎゆうにゆう ミルクくずもち | ぎゆうにゆう パリパリパスタ | ぎゆうにゆう レモンケーキ | ぎゆうにゆう なし げんまいぼんせん | ぎゆうにゆう じゃこトースト | ぎゆうにゆう フルーツポンチ | ぎゆうにゆう きなこバナナ | ぎゆうにゆう たこやき | ぎゆうにゆう キャラメルスナック |
| エネルギー | 618 kcal | 691 kcal | 568 kcal | 527 kcal | 649 kcal | 572 kcal | 625 kcal | 520 kcal | 580 kcal | 520 kcal | 532 kcal | 538 kcal | 628 kcal |
| たんぱく質 | 24.2 g | 23.4 g | 22.1 g | 17.6 g | 28.1 g | 19.3 g | 22.9 g | 20.7 g | 22.8 g | 21.4 g | 16.3 g | 26.2 g | 20.1 g |
| 脂質 | 19.3 g | 26.8 g | 18.1 g | 17.8 g | 24.1 g | 23.3 g | 21.3 g | 13.4 g | 20.6 g | 16.9 g | 17.4 g | 17.3 g | 27.0 g |
| 塩分 | 1.6 g | 2.8 g | 1.6 g | 2.4 g | 2.7 g | 2.1 g | 1.8 g | 1.6 g | 2.9 g | 1.7 g | 1.1 g | 2.3 g | 2.2 g |

| | すい水 | もく木 | まん金 | ど土 | げつ月 | か火 | すい水 | もく木 | まん金 | ど土 | げつ月 | か火 | すい水 |
|--------------|---|--|--|---|----------------------|---------|---|---|--|--|--|--|---|
| 日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 |
| ぎょうじ行事 | | | | | けいろうのひ | しゅうぶんのひ | クッキング | 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 ビスコ | ぎゅうにゅう パイナップル せんべい | ぎゅうにゅう なし げんまいぼんせん | | | ぎゅうにゅう りんご ビスケット | ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー | ぎゅうにゅう ぶどう リッツ | ぎゅうにゅう キウイフルーツ リッツ | ぎゅうにゅう パイナップル クッキー | ぎゅうにゅう なし ビスコ | ぎゅうにゅう りんご げんまいぼんせん |
| | ジャムパン とりにくのチーズや き ブロッコリーのごま しょうゆ コーンスープ | ごはん しゃけのぱんこや き ごぼうサラダ だいこんのみそし る | ごはん おまめのごつごつ あげ ほうれんそうのしら あえ かきたまみそし る | ごはん(てづくりふ りかけ) かもりのシチュ ー はるさめサラダ パイナップル | | | ごはん チーズいりさつまあ げ きゅうりのすのもの ごもくしる | うさぎカレー グリーンサラダ ウインナー なし | レーズンパン スパゲティナポリタ ン だいこんサラダ わかめスープ | くりごはん れんこんのきんぴ ら えのきのみそし る バナナ | ごはん(てづくりふ りかけ) ちぐさやき きんしゅうりのパスタ サラダ とうふのみそし る | ごはん さかなのかわりさい きょうやき きゃべつのごまあ え とうがんとにくだん ごのスープ | ミルクロール フォーでタンメン はるまき ドレッシングサラダ |
| 朝食 ちゆうしよく | しよくばん いちごジャム とりにく チーズ ブロッコリー ごま にんじん たまねぎ とうふ コーン パセリ | こめ しゃけ にんにく パセリ ごぼう にんじん きゅうり にんじん ごま だいこん にんじん あぶらあげ | こめ だいず ごぼう にんじん とりにく ほうれんそう にんじん とうふ ごま たまご しいたけ ねぎ たまねぎ おつゆふ | こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とうがん にんじん たまねぎ ぶたにく しめじ ローズハム きゅうり はるさめ ごま パイナップル | | | こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも コーン たまご オクラ きゅうり あわゆき わかめ しょうが、ごま とりにく ごぼう さといも、ねぎ あぶらあげ | こめ ぶたにく たまねぎ にんじん にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく ブロッコリー きゅうり グリーンアスパラ トマト ウインナー なし | パン スパゲティ たまねぎ にんじん コーン たまご ぶたにく だいこん きゅうり にんじん わかめ えのき とうふ バナナ コーン ねぎ | こめ くり しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな たまご あわゆき しいたけ ごま えのき にら とうふ たまご バナナ なめこ とうふ、ねぎ | こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな たまご きゃべつ もやし にんじん ごま とうが ねぎ ちんげんさい ぶたにく しょうが なめこ とうふ、ねぎ | こめ さかな たまご きゃべつ にんじん ピーマン もやし にんにく、ごま はるまき キャベツ きゅうり コーン ローズハム | パン フォー ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン もやし にんにく、ごま はるまき キャベツ きゅうり コーン ローズハム |
| | おやつ 午後の | ぎゅうにゅう フライビーンズ | 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 | ぎゅうにゅう りんご リッツ | | | ぎゅうにゅう おはぎ | りんごジュース オレンジフルーチェ | ぎゅうにゅう ライスクリスピー | ぎゅうにゅう りんごゼリー | ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう パンかりんとう |
| エネルギー | 585 kcal | 616 kcal | 455 kcal | 591 kcal | kcal | kcal | 609 kcal | 593 kcal | 606 kcal | 454 kcal | 607 kcal | 555 kcal | 632 kcal |
| たんぱく質 | 26.8 g | 22.8 g | 18.1 g | 22.5 g | g | g | 27.1 g | 19.7 g | 18.3 g | 15.2 g | 26.5 g | 22.2 g | 22.2 g |
| 脂質 | 22.6 g | 20.0 g | 13.0 g | 18.2 g | g | g | 18.7 g | 22.2 g | 24.1 g | 12.4 g | 19.8 g | 18.9 g | 20.1 g |
| 塩分 | 2.5 g | 1.4 g | 1.1 g | 3.6 g | g | g | 1.5 g | 2.1 g | 2.6 g | 1.7 g | 2.4 g | 1.4 g | 1.6 g |

※玄関に朝食と午後のおやつサンプルがあります。

3日(木)パプリカとツナの金平、11日(金)冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、15日(火)豚肉入り春雨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。