



食育目標「地域の郷土料理をしよう・畑の食材にふれる」

	もく木	きん金	ど土	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	げつ月	か火	すい水	もく木
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
行事									うどんかい				
おやつ	ぎゆうにゆう バナナ 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 キウイフルーツ リッツ	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう りんご げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう バナナ せんべい	ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット	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 りんご リッツ	ぎゆうにゆう バナナ クッキー	ぎゆうにゆう オレンジ げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう キウイフルーツ せんべい
昼食	カレーふうみのたきこみごはん ごぼうサラダ だいこんのみそしる パイナップル	ごはん(てづくりふりかけ) にぎかな にくやさしいため じゃがいものみそしる	ごはん すぶた ひじきサラダ ほうれんそうのみそしる	ごはん とうふのまさごあげ ツナサラダ オニオンスープ	ごはん さけのちゃんちゃんやき かにときゅうりのすのもの こんさいのとうにゅうみそしる	ごはん とりにくのオランダあげ キャベツサラダ わかめとビーフンのスープ	ねじりパン やさいたっぷりしおやきそば むしシューマイ ちゅうかスープ	さけとさつまいものあきのみかくごはるさめサラダ ごもくしる バナナ	ごはん ホワイトシチュー ウインナー キャベツのさわやかづけ	ごはん(てづくりふりかけ) スパニッシュオムレツ だいこんサラダ コンソメスープ	ごはん あきなすいりマーボーはるさめ さんしよくあまずあえ わかめのみそしる	ジャムパン さかなのたつたあげ マカロニサラダ ワンタンスープ	ごはん ひじきいりハンバーグ ブロッコリーサラダ こんさいのみそしる
材料	こめ にんじん たまねぎ グリーンピース シーチキン ごぼう あかパプリカ きゅうり コーン ロースハム ごま だいこん あぶらあげ	こめ しらす、ごま、のり さかな しょうが 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 たまご きゅうり にんじん ピーマン はるさめ しゃがいも えのき わかめ	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 ひじき、コーン はるさめ はんぺん ほうれんそう ねぎ	こめ とうふ えび たまねぎ にんじん しいたけ たまご きゅうり キャベツ あわゆき わかめ、ごま レタス、ごま ほうれんそう とうふ、パセリ ぶたにく	こめ しゃけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのき きゅうり にんじん あわゆき わかめ、ごま とうにゅう あぶらあげ だいこん、ねぎ ごぼう、しらたき	こめ とりにく たまねぎ あかパプリカ ピーマン キャベツ ロースハム にんじん きゅうり わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン	パン ちゅうかめん ぶたにく いか こまつな キャベツ もやし にんじん しゆーまい ちんげんさい もやし とうふ ねぎ	こめ さつまいも しゃけ、ごま ロースハム きゅうり にんじん はるさめ とりにく ごぼう さといも あぶらあげ ねぎ バナナ	こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ぎゆうにゆう ウインナー キャベツ きゅうり パイナップル	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま じゃがいも たまねぎ あかパプリカ たまご とりにく、ぱせり だいこん きゅうり コーン、シーチキン ちんげんさい もやし、しいたけ ベーコン	こめ なす、にら にんじん はるさめ にんにく しょうが ねぎ ぶたにく もやし にんじん きゅうり わかめ えのき とうふ	パン ブルーベリージャム さかな しょうが ねぎ マカロニ にんじん きゅうり ロースハム ワンタン ぶたにく にんじん もやし、しいたけ こまつな	こめ ぎゆうにく ぶたにく たまねぎ ぎゆうにゆう たまご ブロッコリー コーン だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ こまつな
おやつ	オレンジジュース マシュマロムース	ぎゆうにゆう かぼちゃちんすこう	ぎゆうにゆう あぶらあげのあずきパイふう	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう ぎょうざのかわのかりカリスナック	ぎゆうにゆう レモンケーキ	ぎゆうにゆう さつまいもスティック	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	ぎゆうにゆう パリパリパスタ	ぎゆうにゆう オレンジのパパロア	ぎゆうにゆう ミルクくずもち	ぎゆうにゆう フルーツポンチ
エネルギー	585 kcal	614 kcal	586 kcal	560 kcal	476 kcal	616 kcal	666 kcal	643 kcal	632 kcal	593 kcal	616 kcal	561 kcal	584 kcal
たんぱく質	16.1 g	19.7 g	22.2 g	21.1 g	21.1 g	21.5 g	23.4 g	21.7 g	19.5 g	24.8 g	15.6 g	23.5 g	21.9 g
脂質	17.5 g	22.4 g	19.2 g	22.3 g	15.5 g	18.3 g	24.7 g	24.7 g	25.9 g	24.7 g	27.1 g	22.3 g	23.0 g
塩分	1.8 g	2.7 g	2.0 g	1.7 g	1.5 g	1.4 g	2.5 g	1.0 g	2.9 g	2.6 g	1.5 g	1.6 g	1.2 g

	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
きょうじ 行事									たんじょうかい					
おやつ 午 前 の	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう りんご ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ 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 キウイフルーツ クッキー	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 りんご ビスコ	ぎゆうにゆう バナナ 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 キウイフルーツ リッツ	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう りんご げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう バナナ ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ ビスケット
昼食 ちゆうじゆう しょく	ごはん にくじゃが ほうれんそうのあ えもの とりごぼうしる	きのこカレー ドレッシングサラ ダ ふくしんづけ なし	ごはん ぶたにくのマー マレードやき スパゲティサラダ かきたまみそしる	ごはん さかなのかわりさ いきょうやき ベーコンとほうれ んそうのソテー さつまいものみそ しる	レーズンパン やさいらーめん ぎょうざ フルーツサラダ	いろいろチーズピ ラフ キャベツサラダ コンソメスープ りんご	ごはん チキンカツ れんこんサラダ ちんげんさいの スープ	ごはん えいようきんぴら キャベツのゆかり あえ いしかりじる	おぼけおにぎり からあげ やさいのツナマヨ あえ パンブキンシ チュー	ごはん さかなのみそやき ひじきとあきやさ いのごもくに ふのみそしる バナナ	ほうれんそうのひ すいごはん さつまいものサラ ダ きのこじる	ごはん チーズいりさつま あげ さつまいものサラ ダ きのこじる	クロワッサン きのこスパゲティ こうもりサラダ かぼちゃスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) すきやきふうに いかときゅうりの すのもの こまつなのみそし る
材 料	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく えんどう ほうれんそう ちくわ にんじん、ごま とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ しめじ エリンギ じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにく にんじん キャベツ にんじん きゅうり にんじん きゅうり にんじん きゅうり にんじん たまご ふくしんづけ なし	こめ ぶたにく マーマレード スパゲティ きゅうり にんじん ローズハム ちんげんさい にんじん ねぎ たまご	こめ さかな ほうれんそう ベーコン コーン さつまいも とうふ さやいんげん わかめ レタス、トマト きゅうり きパプリカ りんご、レーズン	パン ちゅうかめん ぶたにく にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ なると ぎょうざ シーチキン もやし、ねぎ にんじん ベーコン りんご、レーズン	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 あかパプリカ シーチキン とうふ もやし、ねぎ にんじん ベーコン りんご	こめ とりにく たまご れんこん きゅうり にんじん キャベツ きゅうり ちんげんさい しいたけ ちくわ とうふ もやし じゃがいも だいこん にんじん とうふ、バター	こめ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく にんじん キャベツ きゅうり ちくわ とうふ しゃけ じゃがいも だいこん にんじん とうふ、バター	こめ、のり たまねぎ とりにく しょうが にんにく キャベツ トマト、コーン きゅうり シーチキン ぶたにく かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ ぎゅうにゆう	こめ ほうれんそう しょうが ぎゅうにく スパゲティ きゅうり きんしゅうり にんじん ローズハム さやえんどう ごま とうふ わかめ えのき ねぎ バナナ	こめ ほうれんそう しょうが ぎゅうにく しいたけ ひじき にんじん さつまいも チーズ たまご さつまいも ごま おつゆふ ねぎ しいたけ なめこ あぶらあげ ねぎ	パン スパゲティ たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき ほうれんそう バター わかめ トマト きゅうり しらす かぼちゃ たまねぎ とりにく コーン	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 いか きゅうり もやし しょうが こまつな あぶらあげ	
おやつ 午 後 の	ぎゆうにゆう かりかりぼう	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう たこやき	のむヨーグルト キャラメルスナッ ク	ぎゆうにゆう オレンジゼリー	ぎゆうにゆう だいがくいも	ぎゆうにゆう じゃこトースト	ぎゆうにゆう オレンジケーキ	りんごジュース いちごフルーチェ	ぎゆうにゆう パンかりんとう	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう カルピスゼリー	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう フルーツヨーグル ト
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	600 kcal 22.2 g 20.8 g 2.1 g	595 kcal 15.2 g 19.3 g 1.9 g	590 kcal 21.7 g 22.3 g 2.2 g	508 kcal 20.4 g 14.7 g 1.8 g	620 kcal 20.6 g 20.4 g 2.2 g	518 kcal 16.2 g 16.9 g 2.0 g	592 kcal 22.4 g 22.9 g 1.4 g	643 kcal 23.7 g 22.1 g 1.7 g	634 kcal 26.3 g 21.5 g 3.1 g	574 kcal 21.7 g 23.0 g 2.2 g	524 kcal 15.8 g 18.4 g 1.8 g	604 kcal 21.6 g 19.0 g 1.6 g	633 kcal 25.9 g 20.2 g 2.8 g	602 kcal 24.8 g 19.8 g 2.8 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

9日(金)鮭とさつま芋の秋の味覚ご飯、29日(木)さつま芋のサラダ、30日(土)きのこスパゲティ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。