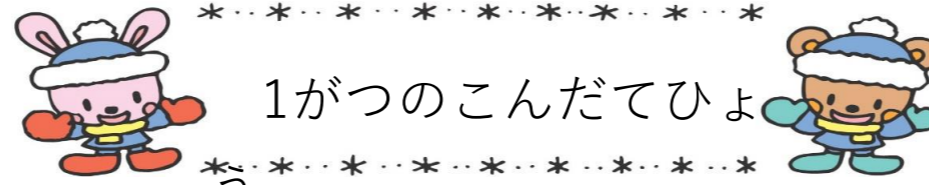


未満児



令和2年度
浜岡幼保園
担当 後藤能理子

食育目標「マナーを守って食事をしよう」

	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
ま よ う じ 行 事	しょうがつやすみ	しょうがつやすみ							せいじんのひ				もちつきたいかい
お ち の 午 前 の			ぎゅうにゅう りんご ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル しおせんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ ほしたべよ	ぎゅうにゅう みかん リッツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ やさいポッキー		ぎゅうにゅう りんご パリンコ	ぎゅうにゅう オレンジ クッキー	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 みかん ビスコ
屋 食			ごはん ひじきのごもくに こふきいも、みかん にくだんごのスープ	ごはん にくとうふ キャベツとカニカマ のサラダ たまごとやさいの スープ	ふゆやさいかレー きりぼしだいこんサ ラダ ふくしんづけ バナナ	ななくさごはん とりにくのぼんこや き マセドリアンサラダ ゆふやさいのあつ たかする	ごはん さかなのごまみそ やき ひじきサラダ みそポトフ	ごはん おでんふうに きゅうりとしらすの すのもの きのこしる		ごはん(てづくりふ りかけ) とうふのまつかぜ やき マカロニサラダ だいこんのみそし る	ごはん がんだのてりやき かぼちゃサラダ とうにゅうスープ	ごはん れんこんのきんぴ ら げんきしる みかん	ひじきとだいの たきこみごはん しゃけのやさいあ んかけ ドレッシングサラダ はくさいのみそしる
材 料			こめ ひじき あぶらあげ だいず さつまあげ にんじん さやいんげん しらたき じゃがいも ぱせり とうふ、みかん ぶたにく、とりにく はくさい、たまねぎ ねぎ、しいたけ たまご	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ かぶ にんじん あわゆき キャベツ たまねぎ コーン きゅうり たまご だいこん えのき	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも れんこん ブロッコリー しょうが、にんにく きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん、ごま ふくしんづけ バナナ	こめ にんじん ごま とりにく ごまご チーズ、パセリ じゃがいも きゅうり コーン にんじん はんぺん だいこん にんじん さといも はくさい、こまつな	こめ さかな ごま、のり ひじき きゅうり にんじん コーン、ごま とりにく ウインナー たまねぎ にんじん じゃがいも こまつな	こめ だいこん にんじん ちくわ とうふ ぎゅうにく しらたき きゅうり わかめ しらす しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ		こめ しらす、ごま、のり とうふ ぶたにく ねぎ、にんじん たまご マカロニ パプリカ きゅうり ロースハム だいこん にんじん あぶらあげ	こめ さかな かぼちゃ シーチキン ヨーグルト じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう ベーコン とうにゅう きゅうり	こめ れんこん にんじん さつまあげ しらたき、ごま こまつな ぶたにく たまねぎ にんじん とうふ しいたけ みかん	こめ、ひじき だいず、しらす さかな たまねぎ パプリカ ピーマン えのき キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム はくさい だいこん あぶらあげ
お ち の 午 後 の			ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう かぼちゃちゃんすこう	ぎゅうにゅう パンかりんとう	ぎゅうにゅう ミルクくずもち	ぎゅうにゅう みかん リッツ		ぎゅうにゅう バナナのババロア	ぎゅうにゅう パリパリパスタ	りんごジュース フレンチトースト	ぎゅうにゅう ライスクリスピー
エネルギー	kcal	kcal	541 kcal	557 kcal	716 kcal	589 kcal	586 kcal	620 kcal	kcal	727 kcal	599 kcal	539 kcal	559 kcal
たんぱく質	g	g	19.2 g	18.7 g	18.8 g	22.9 g	23.2 g	23.9 g	g	25.4 g	20.8 g	17.9 g	23.7 g
脂質	g	g	15.9 g	16.9 g	25.0 g	19.5 g	17.3 g	24.3 g	g	33.6 g	27.2 g	11.5 g	18.0 g
塩分	g	g	1.2 g	1.4 g	2.5 g	1.6 g	2.1 g	2.4 g	g	2.5 g	1.2 g	1.3 g	2.2 g

	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
ぎょうじ 行事						すもうたいかい		たんじょうかい					
おやつ の	ぎゅうにゅう バナナ しおせんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスケット	ぎゅうにゅう りんご ほしたべよ	ぎゅうにゅう パイナップル リッツ	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 パリンコ	ぎゅうにゅう みかん クッキー	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 りんご ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル しおせんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ ほしたべよ	ぎゅうにゅう みかん リッツ
屋 食	ナン スパゲティナポリタ ン なかじまなのごま あえ ワントンスープ	ごはん マカロニグラタン れんこんサラダ ほうれんそうのみ そしる	ごはん(てづくりふ りかけ) がんせきあげ だいこんサラダ たまねぎのみそし る	レーズンパン ごもくビーフン はるまき わかめスープ	ごはん しろみざかなのトマ トソース スパゲティサラダ ごぼうサラダ じゃがいものみそし る	ごはん ぶたにくのみそや き ごぼうサラダ ちゃんこなべる	ごはん さといものそぼろに き さんしょくあえ だいこんのみそし る	ごもくごはん とりにくのとteryaki こうはくなます、い ちご はなふのすましじ る	ごはん ふぐのからあげ ぶろっこりーのごま ずあえ はくさいのさむげた んふう	ジャムパン ごもくラーメン ぎょうざ みかん	ごはん(てづくりふ りかけ) クリームシチュー ウインナー はるさめサラダ	ごはん わかどりのからあ げ ツナとチーズのお からサラダ ぼかぼかスープ	ごはん マーボーとうふ きゅうりのすのもの よしのしる
材 料	ナン マカロニ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく バター、チーズ なかじまな ほうれんそう かぶ、ごま ワントン ベーコン キャベツ もやし、しいたけ	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 ぎゅうにゅう チーズ れんこん きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ なめこ	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま だいず さつまいも ひじき にんじん たまご だいこん きゅうり コーン シーチキン たまねぎ じゃがいも わかめ	パン ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび、いか はるまき わかめ えのき とうふ コーン ねぎ ねぎ わかめ	こめ さかな しめじ グリーンピース たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん ごま にんじん ローズハム じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ	こめ ぶたにく ごま ごぼう きゅうり にんじん ごま とりにく にんじん とりにく しいたけ はるさめ ねぎ しょうが	こめ とりにく さといも にんじん たまねぎ とりにく えだまめ もやし にんじん きゅうり にんじん しいたけ こまつな あぶらあげ	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ にんじん だいこん にんじん いちご はなふ みつば えのき	こめ とりにく のとふぐ しょうが キャベツ にんじん ぶろっこりー にんじん コーン、ごま コーン なると だいこん にら とりにく とうにゅう はなふ みつば えのき	パン ジャム ちゅうかめん キャベツ にんじん もやし たけのこ コーン なると ぶたにく ねぎ ウインナー ぎょうざ みかん	こめ しらす、ごま、のり じゃがいも さやいんげん たまねぎ にんじん おから きゅうり ぶたにく たまねぎ チーズ シーチキン ウインナー ローズハム きゅうり にんじん はるさめ、ごま	こめ とりにく しょうが にんにく たまねぎ おから きゅうり ぶたにく たまねぎ チーズ シーチキン ウインナー だいこん しいたけ ぶたにく はくさい ねぎ、しょうが	こめ とうふ にんじん ねぎ ぶたにく グリーンピース しいたけ しょうが たけのこ きゅうり あわゆき わかめ ほうれんそう しめじ、えのき だいこん とりにく
おやつ の	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう ねじねじスティック パイ	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	グレープジュース いちごフルーチェ ほしたべよ	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう りんごゼリー
エネルギー	583 kcal	640 kcal	579 kcal	606 kcal	622 kcal	564 kcal	572 kcal	462 kcal	577 kcal	565 kcal	681 kcal	661 kcal	482 kcal
たんぱく質	19.7 g	22.8 g	21.3 g	24.3 g	21.2 g	22.6 g	19.7 g	21.8 g	27.0 g	20.1 g	22.5 g	26.1 g	21.6 g
脂質	22.0 g	22.6 g	13.8 g	27.0 g	21.8 g	20.3 g	18.4 g	10.5 g	17.8 g	15.4 g	25.7 g	26.3 g	13.5 g
塩分	1.8 g	1.6 g	2.3 g	2.5 g	1.9 g	2.0 g	1.7 g	1.3 g	2.3 g	2.3 g	4.1 g	2.4 g	1.8 g

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(金)味噌ポトフ、19日(火)岩石揚げ、20日(水)ねじねじパイ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。