



食育目標「自分で食べられる量を知り、伝えることが出来るようにしよう」

	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	げつ 月
ひ 日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
ぎょうじ 行事			せつぶんのつどい		おみせやさん	おみせやさん				けんこくきねんび			
おやつの 午前の	ぎゆうにゆう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ パリンコ	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	りんごジュース キャラメルスナック	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスケット	ぎゆうにゆう オレンジ ほしたべよ	ぎゆうにゆう パイナップル リッツ		ぎゆうにゆう バナナ パリンコ	ぎゆうにゆう デコポン クッキー	ぎゆうにゆう キウイフルーツ げんまいぼんせん
屋食 ちゅうしょく	さわのごぼうとぎゆうにのたきこみご キャベツのゆかりあえ のっぺいじる パイナップル	ごはん さかなのうめみそやき きりぼしだいこんのふくめに にらのみそしる	おにライス チーズいりさつまあげ かにたまスープ	ごはん すぶた だいこんのナムル はんぺんのすまし	クロワッサン やさいたつぷりしおやきそば りんごドレッシングサラダ ちゅうかスープ	ごはん おでんふうに はくさいのごまずあえ なめこのみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) ちぐさやき さいかサラダ ワンタンスープ	ごはん さかなのぎゆうにゆうころもあげ きりぼしだいこんのサラダ わかめとビーフンのスープ	ごはん にくどうふ こまつなのごまあえ だいこんのみそしる		ジャムパン しろみさかなのフライ ブロッコリーサラダ ぐだくさんトマトスープチーズのせ	ごはん こいやとうふのふわふわに ぶたにくとキャベツのソテー さつまいものみそしる	だいたいりスタミナカレー キャベツサラダ ふくしんづけ デコポン
材料 ざいりょう	こめ ぎゆうにく にんじん あぶらあげ ごぼう、しょうが さやいんげん ちくわ キャベツ きゅうり さといも だいこん しいたけ こんにやく ねぎ パイナップル	こめ さかな、うめ きりぼしだいこん ぶたにく にんじん ちくわ さつまあげ グリーンピース にら とうふ おつゆふ ねぎ	こめ たまねぎ ぶたにく にんじん スパゲティ とんがりコーン さかなのすりみ たまねぎ、チーズ ひじき、とうふ たまご、しょうが あわゆき とうふ しいたけ 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、ごま きゅうり、にんじん はんぺん とうふ、わかめ しめじ ねぎ	パン ちゅうかめん ぶたにく、いか こまつな キャベツ にんじん もやし りんご ブロッコリー はくさい ほしぶどう ちんげんさい たけのこ、たまねぎ たまご	こめ だいこん にんじん ちくわ とうふ ぎゆうにく しらたき しいたけ はくさい みかん、ほしぶどう ワンタン ベーコン キャベツ もやし しいたけ	こめ しらす、ごま、のり たまご にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ はくさい みかん、ほしぶどう ワンタン ベーコン キャベツ もやし しいたけ	こめ さかな、ごま きりぼしだいこん にんじん きゅうり あわゆき たまねぎ たまご コーン にんじん ビーフン	こめ ぎゆうにく にんじん たまねぎ しらたき とうふ えのき さやえんどう こまつな ひじき、にんじん もやし、ごま だいこん あぶらあげ わかめ、ねぎ		しょくパン ジャム さかな たまご ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ベーコン にんじん キャベツ しめじ とまと チーズ	こめ とうやとうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば ぶたにく キャベツ もやし ピーマン、コーン さつまいも たまねぎ こまつな	こめ だいたい ぎゆうにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース バター、にんにく しょうが、りんご チーズ キャベツ きゅうり ローズハム ふくしんづけ バナナ
おやつの 午後の	ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう だいたいフレーク	りんごジュース デコポン げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう パンかりんとう リッツ	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう ミルクくずもち	ぎゆうにゆう バナナのババロア	ぎゆうにゆう うすやきなっとう	ぎゆうにゆう パリパリパスタ		ぎゆうにゆう オレンジケーキ	ぎゆうにゆう きなこバナナ	ぎゆうにゆう ライスクリスピー
エネルギー	542 kcal	572 kcal	614 kcal	523 kcal	602 kcal	615 kcal	691 kcal	571 kcal	542 kcal	kcal	541 kcal	567 kcal	581 kcal
たんぱく質	15.5 g	25.3 g	22.5 g	18.1 g	20.1 g	22.9 g	21.1 g	21.6 g	19.9 g	g	20.8 g	24.2 g	17.6 g
脂質	12.1 g	16.9 g	20.2 g	16.3 g	20.4 g	21.9 g	31.6 g	13.9 g	22.9 g	g	21.6 g	17.7 g	20.9 g
塩分	1.7 g	2.1 g	1.4 g	2.0 g	2.6 g	2.0 g	2.1 g	1.4 g	1.9 g	g	2.1 g	1.5 g	2.6 g

	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 目	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27
ぎょうじ 行事			クッキング				てんのうたんじょう び		たんじょうかい		
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう オレンジ 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 りんご 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 デコポン 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 パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう デコポン しおせんべい
	ごはん とうふのミートグラ タン かみかみサラダ はるさめスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) たらのマヨネーズ やき ひじきサラダ よしのしる	ごはん ひきにくいりあつや きたまご きんぴらごぼう とんじる	レーズンパン スパゲティナポリタ ン おからとカレーサラ ダ とりにくとだいこん のすましじる	ごはん とりにくとさつまい ものうまに ほうれんそうのしら あえ とうにゅうみそしる	ごはん ちくわのいそべあ げ きゅうりのすのもの あえ ゆふやさいのミネ ストローネ		ミルクロール ぽかぽかみそにこ みうどん えびシューマイ さつまいもサラダ	ハートおにぎり からあげ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) しゃけのかわりさい きょうやき ポテトサラダ とりごぼうしる	ごはん クリームシチュー ミモザサラダ バナナ
屋 食 ちゅう しょく	こめ とうふ にんじん たまねぎ ほうれんそう ぶたにく チーズ きゅうり ごぼう にんじん もやし、コーン たまねぎ ベーコン しいたけ はるさめ ちんげんさい	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな にんじん パセリ、コーン ひじき きゅうり キャベツ あわゆき ごま だいこん ほうれんそう あぶらあげ ねぎ	こめ たまご たまねぎ にんじん とりにく パセリ ごぼう にんじん ぶたにく じゃがいも にんじん はくさい とうふ しらたき たまねぎ	パン スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ベーコン バター、チーズ おから ロースハム きゅうり えだまめ、コーン とりにく だいこん にんじん みつば	こめ とりにく さつまいも にんじん しめじ、さやいんげ ん ほうれんそう にんじん とうふ ごま、しょうが にんにく ごま、しょうが にんじん じゃがいも ちんげんさい たまねぎ にんじん あぶらあげ とうにゅう	こめ ちくわ、あおのり きゅうり あわゆき わかめ、しょうが ごま にんにく ベーコン にんじん だいこん ねぎ じゃがいも マカロニ パセリ トマト、チーズ		パン ぶたにく にんじん だいこん あぶらあげ ねぎ うどん しゅうまい さつまいも りんご ほしぶどう ヨーグルト	こめ しゃけ、のり とりにく しょうが、にんにく バター マカロニ にんじん きゅうり ロースハム ちんげんさい ベーコン にんじん えのき とうふ	こめ しらす、ごま、のり しゃけ しょうが、にんにく じゃがいも コーン きゅうり にんじん ロースハム とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ じゃがいも さやいんげん たまねぎ にんじん コーン ぶたにく ぎゅうにゅう たまご キャベツ ブロッコリー トマト バナナ
	材料 ざいりょう	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フライビーンズ	のむヨーグルト かりかりぼう	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう やきうどん		ぎゅうにゅう しろごまプリン	グレープジュース オレンジフルーチェ キャラクターチーズ	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	596 kcal 18.6 g 21.9 g 1.6 g	686 kcal 33.5 g 28.7 g 3.0 g	656 kcal 27.6 g 20.3 g 2.5 g	644 kcal 24.1 g 25.1 g 2.5 g	539 kcal 22.8 g 13.9 g 1.5 g	592 kcal 21.4 g 19.6 g 2.6 g	kcal g g g	723 kcal 23.2 g 33.3 g 2.6 g	574 kcal 23.5 g 22.5 g 1.6 g	730 kcal 27.8 g 28.2 g 2.4 g	596 kcal 17.7 g 15.4 g 3.0 g

※玄関に屋食と午後のおやつのサンプルがあります。

17日(水)鱈のマヨネーズ焼き、22日(月)冬野菜のミネストローネ、24日(水)ぽかぽか味噌煮込みうどん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。