



食育目標「三大栄養素について確認しよう」

| | 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 |
| きょうじ 行事 | | | ひなまつりたんじょうかい | | おわかれかい さくらリクエストメニュー | | | | | | | | |
| おやつの 午前 の | ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスケット | ぎゅうにゆう オレンジ リッツ | ぎゅうにゆう パイナップル ほしたべよ | ぎゅうにゆう りんご やさいポッキー | ぎゅうにゆう バナナ クッキー | ぎゅうにゆう デコボン げんまいぼんせん | ぎゅうにゆう キウイフルーツ ビスコ | ぎゅうにゆう オレンジ しおせんべい | ぎゅうにゆう パイナップル ビスケット | ぎゅうにゆう りんご リッツ | ぎゅうにゆう バナナ ほしたべよ | ぎゅうにゆう デコボン やさいポッキー | ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー |
| 昼食 ちゅうしょく | ごはん ポテトのチーズや きりほしだいこんサ ラダ ささみとやさいの スープ | ごはん さかなのうめみそ やき こまつなのあえも の とりごぼうする | ひないなり わかどりのごまふ うみあげ ブロッコリー、いち ご はなふのすましし る | レーズンパン みそラーメン ぎょうざ ひじきサラダ | いろどりチーズピラ フ さかなのカレーあ げ はるさめサラダ かにたまスープ | ごはん すきやきふうに しらすときゅうりの すのもの じゃがいものみそし る | ごはん(てづくりふ りかけ) とりにくのてりやき コールスローサラ ダ のっぺいしる | クロワッサン ごもくビーフン はるまき とくにゅうスープ | ごはん あつあげのちゅう かふうに かにかまともやし のあえもの キャベツとにんじん のたまごスープ | ごはん チキンカツ ちくわときゅうりの うめあえ ミネストローネ | ごはん しろみさかなのか ばやきふう キャベツとかにか まのサラダ こんさいたつぷりい もにする | ごはん かぼちゃのそぼろ あんかけ りんごドレッシング サラダ とうふとわかめの みそしる | ごはん(てづくりふ りかけ) チーズいりオムレ ツ ひじきのごもくに とりつくねしょうゆ ちゃんこしる |
| 材料 ざいりょう | こめ じゃがいも たまねぎ ベーコン えだまめ チーズ きりほしだいこん ちくわ きゅうり にんじん、ごま とりにく キャベツ たまねぎ にんじん | こめ しゃけ うめ こまつな にんじん さつまあげ とりにく ごぼう とうふ ねぎ | こめ あぶらあげ たまご れんこん なばな さくらでんぶ とりにく しょうが、ごま ブロッコリー いちご てまりふ みつば にんじん えのき とうふ | パン ちゅうかめん もやし ぶたにく にんじん こまつな キャベツ にんにく ぎょうざ ひじき きゅうり にんじん コーン ごま | こめ にんじん ピーマン たまねぎ、チーズ コーン、とりにく さかな ロースハム きゅうり にんじん はるさめ にんじん、ごま あわゆき とうふ、ほうれんそ う たまご しいたけ | こめ しらす、ごま のり とりにく たまねぎ ねぎ、とうふ にんじん ごぼう、おふ きゅうり にんじん はるさめ しょうが、ごま じゃがいもの たまねぎ えのき にんじん | こめ しらす、ごま のり とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム さといも だいこん しいたけ こんにやく ねぎ | 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 じゃがいも たまねぎ にんじん、とくに ゅう ほうれんそう ベーコン | こめ ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい しょうが、にんにく あわゆき もやし、パプリカ コーン、きゅうり キャベツ たまご | こめ とりにく たまご ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし だいず にんじん じゃがいも ウイナー トマト | こめ さかな しょうが、ごま あわゆき キャベツ たまねぎ コーン きゅうり とりにく ごぼう にんじん だいこん さといも しめじ、ねぎ | こめ かぼちゃ とりにく さやいんげん たまねぎ ロースハム はくさい ブロッコリー ほしふどう りんご とうふ わかめ にんじん ねぎ | こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま たまご チーズ ひじき だいず れんこん さつまあげ とりにく しょうが、にんにく はくさい、にんじん だいこん、ねぎ しいたけ、えのき ウイナー |
| おやつの 午後 の | ぎゅうにゆう パリパリパスタ | ぎゅうにゆう あべかわパン | カルピスジュース いちごフルーチェ ひなあられ | ぎゅうにゆう キャラメルスナック | グレープジュース おやつバイキング | ぎゅうにゆう きなこマカロニ | ぎゅうにゆう たこやき | ぎゅうにゆう りんごケーキ | ぎゅうにゆう パンかりんとう | ぎゅうにゆう オレンジ げんまいぼんせん | ぎゅうにゆう ライスクリスピー | ぎゅうにゆう フルーツポンチ | ぎゅうにゆう ミルクくずもち |
| エネルギー | 565 kcal | 552 kcal | 695 kcal | 665 kcal | 682 kcal | 519 kcal | 568 kcal | 640 kcal | 523 kcal | 551 kcal | 554 kcal | 526 kcal | 763 kcal |
| たんぱく質 | 18.0 g | 26.6 g | 26.6 g | 22.2 g | 23.8 g | 21.7 g | 23.4 g | 24.3 g | 19.4 g | 22.7 g | 22.1 g | 17.9 g | 34.5 g |
| 脂質 | 22.8 g | 19.7 g | 25.9 g | 24.6 g | 23.6 g | 16.1 g | 19.1 g | 21.5 g | 18.1 g | 18.7 g | 16.2 g | 14.4 g | 29.6 g |
| 塩分 | 1.4 g | 2.2 g | 1.9 g | 2.3 g | 2.3 g | 2.1 g | 2.4 g | 1.6 g | 1.8 g | 2.0 g | 1.5 g | 2.0 g | 3.6 g |

| | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | ど 土 | げつ 月 | か 火 | すい 水 |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 日 目 | 16 | 17 | 18 | 19 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 |
| ぎょうじ 行事 | | | | | | | | | | そつえんしき | | | |
| お や つ の 午 前 の | ぎゅうにゅう オレンジ げんまいぼんせん | ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ | ぎゅうにゅう りんご しおせんべい | ぎゅうにゅう バナナ ビスケット | ぎゅうにゅう デコボン リッツ | ぎゅうにゅう キウイフルーツ ほしたべよ | ぎゅうにゅう オレンジ 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 デコボン 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 オレンジ リッツ |
| 昼 食 | ごはん しゃけのぱんこや き ひじきいりパスタサ ラダ コンソメスープ | チキンライス だいこんサラダ ベーコンともやしの スープ パイナップル | ごはん マカロニグラタン キャベツのさわや かつけ ウインナーとやさい のスープ | ナン ポークカレー だいずサラダ ふくしんづけ、オレ ンジ | ごはん とうふハンバーグ ミモザサラダ なめこのみそしる | ねじりパン ツナとほうれん草 のクリームパスタ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ | ごはん さかなのごまみそ からめ きりぼしだいこんの にももの はくさいのみそしる | ごはん こうやとうふのふわ ふわに ちくわとやさいのマ ヨおかかあえ とんじる | ごはん にくじゃが ツナとチーズのお からサラダ だいこんのみそし る | ごはん ホワイトシチュー ドレッシングサラダ パイナップル | ごはん マーボーどうふ れんこんサラダ わかめのみそしる | ジャムパン カレーうどん えいようきんぴら デコボン | ごはん(てづくりふ りかけ) ひじきいりたまごや き かみかみサラダ はんぺんのみそし る |
| 材 料 | こめ しゃけ にんにく パセリ ひじき ロースハム スパゲティ きゅうり にんじん たまねぎ とうふ にんじん コーン とりにく ねぎ | こめ バター、マーガリン とりにく たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり パプリカ ベーコン キャベツ にんじん ねぎ もやし バナナ | 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 キャベツ きゅうり パイナップル たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん ウインナー | ナン ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん バター、りんご しょうが、にんにく チーズ だいず キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム ふくしんづけ オレンジ | こめ ぶたにく ぎゅうにく たまねぎ とうふ たまご キャベツ ブロッコリー トマト なめこ にんじん とうふ ねぎ | パン たまねぎ にんじん シーチキン ほうれん草 チーズ、ぎゅうにゅう スパゲティ ブロッコリー コーン ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ | こめ さかな ごま 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 はくさい にんじん ねぎ あぶらあげ | 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 ちくわ キャベツ もやし にんじん ぶたにく じゃがいも だいこん とうふ、たまねぎ しらたき | 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 おから きゅうり たまねぎ チーズ にんじん あぶらあげ | 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 ぎゅうにゅう キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム パイナップル | こめ とうふ にんじん ねぎ ぎゅうにく ぶたにく グリーンピース しいたけ しょうが たけのこ れんこん きゅうり にんじん わかめ たまねぎ とうふ、だいこん | パン ジャム 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 ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく デコボン | こめ しらす、ごま のり たまご ひじき ごぼう にんじん もやし コーン はんぺん えのき たまねぎ ほうれん草 じゃがいも |
| お や つ の 午 後 の | ぎゅうにゅう やきうどん | ぎゅうにゅう クリームボックス | ぎゅうにゅう フライビーンズ | ぎゅうにゅう カルピスゼリー げんまいぼんせん | ぎゅうにゅう きなこバナナ | りんごジュース とうふのおこのみ やき | ぎゅうにゅう だいずフレーク | ぎゅうにゅう オレンジケーキ | ぎゅうにゅう カリカリぼう | ぎゅうにゅう りんごゼリー キャラクターチーズ | ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ココアちんすこう | ぎゅうにゅう てづくりラスク |
| エネルギー | 559 kcal | 656 kcal | 568 kcal | 580 kcal | 630 kcal | 631 kcal | 612 kcal | 650 kcal | 630 kcal | 659 kcal | 524 kcal | 793 kcal | 602 kcal |
| たんぱく質 | 27.8 g | 19.6 g | 22.3 g | 18.0 g | 26.5 g | 24.7 g | 25.1 g | 28.3 g | 21.5 g | 21.9 g | 18.6 g | 23.7 g | 20.8 g |
| 脂質 | 18.1 g | 24.6 g | 17.3 g | 16.9 g | 26.9 g | 22.1 g | 20.6 g | 22.0 g | 26.7 g | 24.3 g | 15.1 g | 36.6 g | 22.4 g |
| 塩分 | 2.6 g | 1.8 g | 2.2 g | 1.5 g | 1.9 g | 1.8 g | 2.1 g | 1.7 g | 2.1 g | 2.9 g | 1.3 g | 2.3 g | 4.8 g |

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

10日(木)キャベツと人参の卵スープ、12日(金)根菜たっぷり芋煮汁、23日(火)ツナとほうれん草のクリームパスタ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。

※3月場所があります。大相撲輝関のように、園児がたくましく大きくなることを願って、15日にちゃんこ鍋メニューを入れました。