



食育目標「感謝の気持ちで食事の挨拶をしましょう」「手洗いをしっかりしよう」「食事中は話をしない」

| | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 |
|-------|---|--|---|---|--|---|--|--|--|---|--|--|---|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 行事 | にゅうえんしんきゆうしき | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | 午前 ぎゆうにゆう パイナップル ほしたべよ | ぎゆうにゆう りんご やさいポッキー | ぎゆうにゆう バナナ 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 | ぎゆうにゆう オレンジ ビスコ | ぎゆうにゆう パイナップル しおせんべい | ぎゆうにゆう りんご ビスケット | ぎゆうにゆう バナナ リッツ | ぎゆうにゆう キウイフルーツ ほしたべよ | ぎゆうにゆう オレンジ やさいポッキー | 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 |
| 昼食 | ごはん あつあげのとりそぼろに マカロニサラダ とうふのみそしる | ごはん さかなのクリームコーンやき あまずあえ とんじる | ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ やさいとベーコンのスープ | ごはん にくとうふ なばなのごまあえ かきたましる | レタスチャーハン はるさめサラダ ウインナー ワンタンスープ | ごはん しゃけのマヨみそやき ハムいりやさいサラダ はるのとうにゆうスープ | ごはん(てづくりふりかけ) にくじゃが キャベツのゆかりあえ わかめのみそしる | ごはん ひじきいりハンバーグ やさいのマヨおおかあえ じゃがいものみそしる | ホワイトブレッド スパニッシュオムレツ きゅうりとひじきのちゅうかサラダ やさいスープ | わふうガパオごはん はるいろポテトサラダ コンソメスープ パイナップル | ごはん さかなのたつたあげ しらあえふうサラダ こんさいのみそしる | ごはん とりにくのパンコやき ひじきのごもくに はんぺんのみそしる | ジャムパン たけのことぶたにくのとりみちゅうかそぎょうざ ぎょうざ トマトサラダ |
| 材料 | こめ あつあげ にんじん なばな とりにく マカロニ にんじん きゅうり ローズハム とうふ なめこ わかめ ねぎ | こめ しゃけ コーン、パセリ キャベツ きゅうり あわゆき ごま ぶたにく じゃがいも にんじん とうふ しらたき たまねぎ | こめ ぶたにく しょうが ピーマン パプリカ たまねぎ ひじき はるさめ キャベツ にんじん コーン ウインナー ほうれんそう たまねぎ | こめ ぎゆうにく とうふ しめじ たまねぎ なばな ほうれんそう たまねぎ ローズハム ごま たまご、えのき ねぎ にんじん わかめ | ごま レタス ねぎ ウインナー ローズハム はるさめ ごま 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 しゃけ ローズハム レタス にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン なばな とうにゆう | こめ しらす、のり ごま じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゆうにく えんどう キャベツ きゅうり わかめ とうふ にんじん | こめ パン じゃがいも たまねぎ パプリカ たまご きゅうり ブロッコリー たまねぎ きゅうり じゃがいも にんじん とうふ たまねぎ えのき にんじん わかめ | こめ たまねぎ パプリカ しそ とりにく たまご じゃがいも きゅうり ひじき はるさめ もやし にんじん とうふ コーン ねぎ パイナップル | こめ さかな ねぎ しょうが とうふ たまねぎ りんご にんじん れんこん ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ こまつな | こめ とりにく たまご チーズ、パセリ ひじき だいず にんじん れんこん さやえんどう あぶらあげ はんぺん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも | パン ブルーベリージャム たけのこ こまつな たまねぎ もやし ぶたにく ねぎ ぎょうざ トマト きゅうり キャベツ かつおぶし | |
| おやつ | 午後 ぎゆうにゆう キャラメルスナック | ぎゆうにゆう パリパリパスタ | ぎゆうにゆう オレンジゼリー げんまいぼんせん | ぎゆうにゆう やきうどん | ぎゆうにゆう あべかわパン | ぎゆうにゆう ライスクリスピー | のむヨーグルト レモンケーキ | ぎゆうにゆう オレンジ せんべい | 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 カリカリぼう | ぎゆうにゆう たこやき | ぎゆうにゆう だいずフレーク |
| エネルギー | 550 kcal | 591 kcal | 552 kcal | 581 kcal | 622 kcal | 492 kcal | 617 kcal | 577 kcal | 522 kcal | 556 kcal | 594 kcal | 552 kcal | 654 kcal |
| たんぱく質 | 21.2 g | 25.7 g | 18.8 g | 24.5 g | 20.8 g | 19.4 g | 19.8 g | 20.4 g | 20.9 g | 20.2 g | 23.2 g | 26.7 g | 22.9 g |
| 脂質 | 19.5 g | 22.7 g | 20.5 g | 22.3 g | 27.7 g | 16.3 g | 16.3 g | 21.9 g | 18.8 g | 19.4 g | 22.9 g | 16.1 g | 19.4 g |
| 塩分 | 1.8 g | 1.8 g | 1.8 g | 2.6 g | 2.4 g | 1.2 g | 2.3 g | 1.4 g | 2.2 g | 2.4 g | 1.9 g | 2.0 g | 2.3 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 木 | きん 金 |
|--------------------|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|--------|--|
| 日 | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| きょうじ 行事 | | | | | | | たんじょうかい | | | | クッキング | しょうわのひ | こどものひのつどい |
| おやつ 午 前 の | ぎゅうにゆう キウイフルーツ しおせんべい | ぎゅうにゆう オレンジ ビスケット | ぎゅうにゆう パイナップル リッツ | ぎゅうにゆう りんご ほしたべよ | ぎゅうにゆう バナナ やさいポッキー | ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー | ぎゅうにゆう オレンジ げんまいぼんせん | ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ | ぎゅうにゆう りんご しおせんべい | ぎゅうにゆう バナナ ビスケット | ぎゅうにゆう キウイフルーツ リッツ | | ぎゅうにゆう オレンジ ほしたべよ |
| 昼 食 | カレーふうみのたき こみごはん とりにくのマー マレードやき コールスローサ ラダ だいこんのみそ しる | ごはん(てづくり ふりかけ) こうやとうふの たまご いかときゅうり のすもの きのこしる | ごはん ぶたにくのみそ やき ブロッコリー のおか かあえ はるのそーめん しる | ごはん にざかな にくやさしい ため こんさいのみ そしる | レーズンパン はるやさいの とう にゅうどん ポテトのナポ リタン オレンジ | ごはん(てづくり ふりかけ) チーズいりさ つまあげ きりぼしだい こんの サラダ はるキャベツ とたけ のこのすまし しる | ニコニコオム ライス ポテト、エビ フライ ブロッコリー サラダ やさいスープ | ごはん マーボーあ つあげ チキンカツ かにかまと きゅうり のすもの わかめと ビーフ ンの スープ | ごはん チキンカツ はるさめ サラダ キャベツ のみそ しる | クロワッサン スパゲティ ナポリ タン むしシュー マイ、も やしの ナムル オニオン スープ | たけのこ ごはん さかなの やさい あ んかけ ブロッコ リー サラダ ほうれん そうの み そしる | | こいのぼり カレー ライス はるま きか ぶと フレン チ サラ ダ いちご、 キウイ |
| 材 料 | こめ にんじん たまねぎ グリーンピース シーチキン とりにく マーマレード キャベツ パプリカ きゅうり コーン ロースハム だいこん にんじん あぶらあげ | こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とうやとうふ とりにく かまぼこ たまねぎ にんじん たけのこ しらたき さやえんどう たまご いか、もやし きゅうり、しょうが しめじ、なめこ あぶらあげ ねぎ | こめ ぶたにく ごま ブロッコリー コーン あわゆき かつおぶし そうめん なばな わかめ にんじん わかめ かまぼこ | こめ さかな しょうが ぶたにく にんじん だいこん たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ さつまいも にんじん だいこん あぶらあげ ねぎ | パン うどん ぶたにく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ スナップえんどう とうにゅう じゃがいも ウインナー ピーマン たまねぎ パセリ オレンジ | こめ しらす、ごま のり すりみ たまねぎ ひじき とうふ たまご しょうが チーズ きりぼしだい こん ちくわ きゅうり にんじん たけのこ キャベツ ぶたにく | こめ バター、マー ガリン とりにく たまねぎ にんじん マッシュル ーム たまご じゃがいも エビ たまご ブロッコ リー きゅうり ロースハ ム キャベツ ベーコン しいたけ | こめ こめ あつあげ にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ グリーン ピース しょうが きゅうり もやし あわゆき ごま わかめ ビーフ ン コーン | こめ こめ とりにく たまご ロースハ ム きゅうり にんじん はるさめ ごま キャベツ あぶら あげ たまねぎ | パン こめ にんじん スパゲティ あぶら あげ とりにく さかな たまねぎ にんじん ピーマン マッシュ ル ーム ぶたにく チーズ シュー マイ もやし きゅうり にんじん ロース ハ ム コーン、 パセリ | こめ にんじん あぶら あげ とりにく さかな たまねぎ にんじん えのき しょうが ブロッコ リー コーン ほうれん そう とうふ しめじ ねぎ | | こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも きゅうり はるま き キャベツ ほうれん そう ちくわ いちご キウイ フルーツ |
| おやつ 午 後 の | ぎゅうにゆう キャラメルケ ーキ | ぎゅうにゆう りんごゼリー リッツ | ぎゅうにゆう とうふのおこ のみ やき | ぎゅうにゆう パンかりん とう | ぎゅうにゆう フライビー ンズ | ぎゅうにゆう かぼちゃち んすこ | ぎゅうにゆう いちご キャラクター チーズ | グレープ ジュース フルーツ ヨーグル ト | ぎゅうにゆう ミルクく ずもち | ぎゅうにゆう ごまプリ ン | ぎゅうにゆう クリーム ボックス | | りんご ジュース オレンジ フル ー チ ェ げん ま い ぼ ん せ ん |
| エネルギー | 623 kcal | 604 kcal | 604 kcal | 511 kcal | 652 kcal | 724 kcal | 594 kcal | 578 kcal | 595 kcal | 645 kcal | 643 kcal | kcal | 568 kcal |
| たんぱく質 | 26.3 g | 30.9 g | 26.5 g | 17.8 g | 25.1 g | 24.7 g | 26.1 g | 18.8 g | 23.0 g | 22.7 g | 27.5 g | g | 16.0 g |
| 脂質 | 20.8 g | 19.3 g | 16.7 g | 15.4 g | 26.9 g | 30.0 g | 24.2 g | 15.0 g | 19.7 g | 26.2 g | 24.5 g | g | 18.1 g |
| 塩分 | 2.5 g | 3.0 g | 3.5 g | 1.9 g | 2.8 g | 2.5 g | 2.2 g | 1.5 g | 2.0 g | 2.3 g | 2.3 g | g | 1.7 g |

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

1日(木)厚揚げの鶏そぼろ煮、7日(水)春の豆乳スープ、22日(木)春キャベツと竹の子の澄まし汁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。