

5がつのこんだてひょう

食育目標「正しい箸やスプーンの使い方をみにつけよう」「朝ご飯をしっかりとべよう」「正しい姿勢をみにつけよう」

	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 主
日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
ま よ う じ 行 事		けんぼうきねんび	みどりのひ	こどものひ								ひなんくんれん	
お や つ の 午 前 の	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	ぎゅうにゆう パイナップル げんまいぼんせん	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 リッツ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ぱりんこ	ぎゅうにゆう オレンジ ビスコ
昼 食	たけのこのにくみそ どん はるさめサラダ あぶらあげとたま ねぎのみそしる オレンジ				ごはん たけのこのかきあ げ ひじきサラダ はんぺんのすまし じる	ごはん しろみざかなのトマ トソース ブロッコリーサラダ ぶたちゃんこなべ じ	アスパラの子キンカ レー ドレッシングサラダ ふくしんづけ オレンジ	ごはん なのはなむし きゃべつのゆかり あえ とりごぼうじる	ごはん はるやさいのあま ずあんかけ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ごはん さけのぼんこやき キャベツナサラダ とりだんごとごぼう のスープ	オニオンチャーハ ン だいずサラダ コンソメスープ パイナップル	ミニクワッサン ごもくビーフン はるまき わかめスープ	ごはん ちくぜんに ほうれんそうのしら あえ こまつなのみそしる
材 料	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく しょうが にんにく はるさめ きゅうり にんじん とうもろこし あぶらあげ ほうれんそう オレンジ				こめ たけのこ やきちくわ だいず たまねぎ アスパラ ひじき はるさめ キャベツ にんじん とうもろこし はんぺん もめんどうふ しめじ、ながねぎ	こめ さかな しめじ たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー とうもろこし だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん しいたけ ぶたにく	こめ とりにく にんじん じゃがいも たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん きゅうり ローズハム ふくしんづけ オレンジ	こめ おから ぶたにく たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり やきちくわ ゆかり とりにく もめんどうふ にんじん、ごぼう	こめ アスパラ たけのこ とりにく にんじん たまねぎ しょうが だいこん ちくわ きゅうり いりごま もめんどうふ ぶたにく もやし チンゲンさい	こめ さけ シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ とりにく ながねぎ たまご しょうが ごぼう	こめ にんじん とりにく ピーマン たまねぎ キャベツ だいず きゅうり とうもろこし チンゲンさい ぶたにく えのきたけ パイナップル	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 たまご しょうが ごぼう わかめ えのきたけ とうもろこし	こめ とりにく にんじん れんこん いとこんにやく ごぼう さといも さやいんげん ほうれんそう いりごま しょうが こまつな あぶらあげ
お や つ の 午 後 の	おちゃ やきうどん				のむヨーグルト ちんすこう	ぎゅうにゆう ハムとチーズのパ ンケーキ	ぎゅうにゆう バナナのババロア	ぎゅうにゆう フライビーンズ	ぎゅうにゆう カリカリぼう	ぎゅうにゆう オレンジ げんまいぼんせん		ぎゅうにゆう きなこマカロニ	グレープジュース おからドーナツ
エネルギー	571 kcal	kcal	kcal	kcal	665 kcal	584 kcal	639 kcal	562 kcal	514 kcal	521 kcal	519 kcal	570 kcal	608 kcal
たんぱく質	19.6 g	g	g	g	21 g	24.8 g	19.6 g	26.5 g	23.5 g	25.8 g	20.2 g	23.4 g	19.5 g
脂質	17.7 g	g	g	g	19.5 g	20.4 g	25.8 g	19.2 g	15.6 g	17.3 g	15.3 g	19.4 g	17.7 g
塩分	1.6 g	g	g	g	1.7 g	1.8 g	3.2 g	1.5 g	1.5 g	2.1 g	1.6 g	2.3 g	1.7 g

	げ月	か	すい	も	きん	ど	げ月	か	すい	も	きん	ど	げ月
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
きょうじ 行事		クッキング								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 アンパンマンビスケット	ぎゆうにゆう りんご クッキー	ぎゆうにゆう バナナ げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう キウイフルーツ ほしたべよ	ぎゆうにゆう いちご やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう りんご しおせんべい	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 げんまいぼんせん	ぎゆうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゆうにゆう りんご クッキー	ぎゆうにゆう バナナ ぱりんこ
昼食	ごはん ポークピカタ かぼちゃサラダ ベーコンとやさいのスープ	ごはん ぎゆうにくとはるやさいのたまごとじ わかめときゅうりのすのもの だいこんのみそしる	ジャムパン スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ きのこスープ	はるのかおりせりごはん ぶたにくのしょうがやき しんたまねぎのサラダ ワントンスープ	ごはん(てつくりふりかけ) クリームシチュー アスパラサラダ バナナ	ホワイトブレッド やさいごもくらーめん はるまき いちご	ごはん ピザバーグ もやしのナムル はるやさいのふわふわ	ねじりパン さかなのフライ チーズいりポテトサラダ はるのとうにゆうスープ	ごはん とうふミートグラタン しらすときゅうりのすのもの はくさいのみそしる	ホットドッグ コーンポタージュ やきにくサラダ フルーツポンチ	ごはん スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	ごはん(てつくりふりかけ) わかどりのからあげ かみかみサラダ かきたまみそしる	ごはん キャベツとえびのカレーいため チキントマトサラダ オニオンスープ
材料	こめ ぶたにく たまご かぼちゃ きゅうり レーズン じゃがいも アスパラ しいたけ とうもろこし ベーコン バター	こめ ぎゆうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう たまご きゅうり あわゆき わかめ しょうが いりごま だいこん にんじん あぶらあげ	パン スパゲティ ぶたにく たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト りんご きゅうり バナナ レタス みかん ヨーグルト とうもろこし しめじ、しいたけ	こめ せり にんじん しらすぼし こまつな ぶたにく しょうが ピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん ぶたにく アスパラ キャベツ サニーレタス ミニトマト キャベツ もやし バナナ しいたけ、ながねぎ	こめ しらす いりごま じゃがいも さやいんげん たまねぎ にんじん とうもろこし なると はるまき いちご	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 とうもろこし なると はるまき いちご	こめ ぶたにく たまご たまねぎ パプリカ ピーマン もやし きゅうり にんじん はんぺん アスパラ たけのこ さやえんどう	パン さかな たまご じゃがいも きゅうり にんじん チーズ キャベツ たまねぎ ぶたにく なばな とうにゆう	こめ もめんとうふ 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 しらす わかめ いりごま だいこん あぶらあげ	パン キャベツ ウインナー たまねぎ とうもろこし ぎゆうにく キャベツ トマト きゅうり もやし バナナ みかん もも パイナップル	こめ たまご じゃがいも たまねぎ パプリカ にんじん きゅうり ハム だいず ウインナー トマト とりにく	こめ しらす かつおぶし しおこんぶ いりごま とりにく しょうが にんにく きゅうり ごぼう にんじん もやし とうもろこし たまご ちんげんさい	こめ キャベツ えび にんじん とりにく トマト きゅうり レタス いりごま たまねぎ にんじん ぶたにく パセリ
おやつ 午後の	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	ぎゆうにゆう よもぎケーキ	ぎゆうにゆう クリームボックス	ぎゆうにゆう オレンジゼリー リッツ	ぎゆうにゆう あげたこやき	のむヨーグルト だいずフレーク	ぎゆうにゆう しろごまプリン	りんごジュース うすやきなっとう	ぎゆうにゆう いちごフルーチェ キャラクターチーズ	ぎゆうにゆう ミルクずもち	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
エネルギー	647 kcal	588 kcal	684 kcal	550 kcal	613 kcal	676 kcal	603 kcal	593 kcal	620 kcal	686 kcal	690 kcal	586 kcal	538 kcal
たんぱく質	25 g	20.2 g	23.5 g	22.1 g	19.9 g	20.4 g	24.8 g	25.1 g	22.9 g	25.3 g	26.1 g	24.4 g	22.2 g
脂質	20.6 g	24.7 g	20.3 g	18.4 g	18.6 g	25.2 g	18.2 g	27.2 g	19.2 g	35.9 g	24.4 g	20.8 g	19.5 g
塩分	1.5 g	1.9 g	2.8 g	2.2 g	3.5 g	2 g	2.3 g	1.5 g	1.8 g	2.5 g	2.3 g	1.9 g	2.3 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

11日(火)春野菜の甘酢あんかけ、12日(水)鶏団子と牛蒡のスープ、20日(木)春の香り芹ご飯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。